

Penerapan Terapi Refleksi Pijat Telapak Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di RSUD Kota Salatiga

Rysta Aditiya Permadani^{a*} | Eska Dwi Prajayanti^b | Hery Susanto^c

^a Universitas 'Aisyiyah Surakarta

^b Universitas 'Aisyiyah Surakarta

^c RSUD Kota Salatiga

*Koresponden penulis : rystaap10@gmail.com

ABSTRACT

Background : Hypertension or high blood pressure disease is a disorder of the blood vessel wall that has increased blood pressure, resulting in oxygen and nutrient supply cannot reach the tissues that need it. Reflexology Foot Massage is one of the complementary therapies that is safe and easy to give and has the effect of increasing circulation, removing metabolic waste, improving joint motion, reducing pain, relaxing muscles, and providing comfort to patients. Basic Health Research in 2018, showed the prevalence of hypertension in Indonesia reached 34.11% based on blood pressure measurement criteria for the population aged ≥ 18 years.

Objective: to know the results of the application of reflexology therapy on the soles of the feet against blood pressure in patients with hypertension at Salatiga City Hospital.

Method: the application of this journal uses a descriptive method with a case study approach. Results: results after application there were changes in blood pressure in both respondents.

Conclusion: There are changes in blood pressure in both respondents, reflexology therapy foot massage can reduce high blood pressure in patients with hypertension.

Keywords : Hypertension, Reflexology Therapy Foot Massage.

Latar Belakang : Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi merupakan suatu gangguan pada dinding pembuluh darah yang mengalami peningkatan tekanan darah sehingga mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi tidak bisa sampai ke jaringan yang membutuhkannya. Terapi Refleksi Pijat Telapak Kaki merupakan salah satu terapi komplementer yang aman dan mudah diberikan dan mempunyai efek meningkatkan sirkulasi, mengeluarkan sisa metabolisme, meningkatkan tentang gerak sendi, mengurangi rasa sakit, merelaksasikan otot, dan memberikan rasa nyaman pada pasien. Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, menunjukkan prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,11% berdasarkan kriteria pengukuran tekanan darah penduduk usia ≥ 18 tahun.

Tujuan : mengetahui hasil penerapan terapi refleksi pijat telapak kaki terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di RSUD Kota Salatiga.

Metode : penerapan jurnal ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus.

Hasil : hasil setelah dilakukan penerapan terdapat perubahan tekanan darah pada kedua responden.

Kesimpulan : Terdapat perubahan tekanan darah pada kedua responden, terapi refleksi pijat telapak kaki dapat menurunkan tekanan darah tinggi pada penderita Hipertensi.

Kata kunci : Hipertensi, Terapi Refleksi Pijat Telapak Kaki

Jurnal Keperawatan Duta Medika diterbitkan oleh Universitas Duta Bangsa Surakarta.

Website: ojs.udb.ac.id

Pendahuluan

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskuler yang paling banyak diderita oleh masyarakat dan pada umumnya tidak merasakan keluhan, sehingga disebut sebagai *the silent killer*. Faktor yang mempengaruhi hipertensi yaitu usia, genetik, dan lingkungan yang berdampak pada keselamatan jiwa yang mengakibatkan meningkatnya angka morbiditas dan angka mortalitas (Abduliansyah, 2018). Menurut WHO batas normal tekanan darah adalah 120-140

mmHg tekanan sistol dan 80-90 mmHg tekanan diastol. Seseorang dinyatakan mengidap hipertensi bila tekanan darahnya $> 140/90$ mmHg. Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, menunjukkan prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,11% berdasarkan kriteria pengukuran tekanan darah penduduk usia ≥ 18 tahun. Prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Tengah berdasarkan kriteria pengukuran tekanan darah penduduk usia ≥ 18 tahun mencapai 40% dan menduduki peringkat ke-4 di Indonesia.

Prevalensi hipertensi pada bulan Mei 2023 di RSUD Kota Salatiga khususnya ruangan flamboyan 4 sebanyak 27 pasien. Sedangkan terapi yang diberikan di bangsal pasien hanya terapi farmakologi atau pemberian obat sehingga peneliti menyarankan untuk diberikan terapi no farmakologi yaitu salah satunya terapi refleksi pijat telapak kaki. Terapi refleksi pijat telapak kaki merupakan salah satu terapi komplementer yang aman dan mudah diberikan dan mempunyai efek meningkatkan sirkulasi, mengeluarkan sisa metabolisme, meningkatkan rentang gerak sendi, mengurangi rasa sakit, merelaksasikan otot dan memberikan rasa nyaman pada pasien (Yanti, 2019). darah, mengurangi kegiatan jantung dalam memompa, dan mengurangi mengerutnya dinding-dinding pembuluh nadi halus sehingga tekanan pada dinding-dinding pembuluh darah berkurang dan aliran darah menjadi lancar sehingga tekanan darah akan menurun (Patria, 2019).

Pelaksanaan terapi refleksi pijat telapak kaki dilaksanakan selama 3 hari berturut-turut selama 15 menit. Berdasarkan hasil observasi pada bulan Mei 2023 di RSUD Kota Salatiga khususnya di ruang Flamboyan 4 terdapat 27 pasien hipertensi, berdasarkan hasil observasi 6 dari 27 pasien terapi yang diberikan hanya terapi farmakologi atau pemberian obat, belum ada terapi non farmakologi, tekanan darah dalam batas normal jika pasien meminum obat yang diberikan. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara peneliti tertarik untuk melakukan penerapan terapi non farmakologi atau terapi refleksi pijat telapak kaki dengan judul “ Penerapan Terapi Refleksi Pijat Telapak Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di RSUD Kota Salatiga”.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan menggunakan metode studi kasus. Penelitian deskriptif dengan menggunakan metode studi kasus adalah penelitian yang terfokus pada suatu kasus tertentu untuk diamati dan dianalisis secara cermat sampai tuntas yang bertujuan

untuk melihat hasil penerapan atau fenomena yang terjadi di dalam suatu populasi tertentu dengan menjelaskan keadaan subjek dan objek penelitian pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau bagaimana adanya.

Teknik pengambilan subjek responden ini menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi sebagai berikut : Tekanan darah > 140/90 mmHg, Penderita hipertensi yang berusia 36-59 tahun, Penderita hipertensi yang bersedia menjadi responden dan Responden yang sedang dilakukan terapi farmakologi, sedangkan kriteria eksklusi : penderita hipertensi tidak berada di tempat penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian instrumen karakteristik responden. Pengambilan data dan perlakuan dilakukan peneliti dengan memberikan terapi refleksi pijat telapak kaki sebanyak 15 menit selama 3 hari berturut-turut.

Hasil dan Diskusi

Hasil Pengukuran Tekanan Darah Pada Kedua Responden Sebelum Dilakukan Terapi Refleksi Pijat Telapak Kaki

Tabel 1 Tekanan Darah Pada Kedua Responden Sebelum Dilakukan Terapi Refleksi Pijat Telapak Kaki

No	Responden	Tgl	Tekanan darah (mmHg)		Kategori
			sistol	diastol	
1.	Tn. M	31/05 /2023	175	99	Sedang (II)
2.	Tn. J	31/05 /2023	218	128	Berat (III)

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan hasil bahwa dari kedua responden di RSUD Kota Salatiga, tekanan darah sebelum dilakukan penerapan terapi refleksi pijat telapak kaki pada Tn. M dalam kategori sedang dan Tn. J dalam kategori berat.

Hasil Pengukuran Tekanan Darah Pada Kedua Responden Sesudah Dilakukan Terapi Refleksi Pijat Telapak Kaki

Tabel 2 Tekanan Darah Pada Kedua Responden Sesudah Dilakukan Terapi Refleksi Pijat Telapak Kaki

No	Responden	Tgl	Tekanan darah		Kategori
----	-----------	-----	---------------	--	----------

(mmHg)

Nama	Tekanan Darah (mmHg)	
	Sesudah	
	Sistol	Diastol
Tn. M	141	88
Tn. J	156	86

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan hasil bahwa dari kedua responden di RSUD Kota Salatiga, tekanan darah sesudah dilakukan penerapan terapi refleksi pijat telapak kaki pada Tn. M dan Tn. J tekanan darah dalam kategori ringan.

Hasil Perkembangan Perubahan Tekanan Darah Pada Kedua Responden Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Refleksi Pijat Telapak Kaki

Tabel 3 Perkembangan Perubahan Tekanan Darah Pada Kedua Responden Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Refleksi Pijat Telapak Kaki

Tgl	Tekanan darah (mmHg)			
	Sebelum			
	Tn. M		Tn. J	
	Sistol	Diastole	Sistol	Diastole
31/05/23	175	99	218	128
01/05/23	154	95	196	102
02/06/23	148	90	158	99

Tgl	Tekanan darah (mmHg)			
	Sesudah			
	Tn. M		Tn. J	
	Sistol	Diastole	Sistol	Diastole
31/05/23	161	87	205	117
01/05/23	147	85	179	91
02/06/23	141	88	156	86

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil bahwa dari kedua responden di RSUD Kota Salatiga, tekanan darah sebelum dilakukan penerapan terapi refleksi pijat telapak kaki pada Tn. M dalam kategori sedang dan pada Tn. J dalam kategori berat dan sesudah dilakukan penerapan terapi refleksi pijat telapak kaki pada Tn. M dan

Nama	Tekanan Darah (mmHg)	
	Sebelum	
	Sistol	Diastol
Tn. M	175	99
Tn. J	218	128

Tn. J teka nan dara h

dalam kategori ringan.

Perbandingan hasil akhir kedua responden

Tabel 4 Perbandingan Hasil Akhir kedua Responden

Tekanan Darah (mmHg)	
Selisih	
Sistol	Diastol
34	11
62	42

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan hasil perbandingan bahwa tekanan darah pada kedua responden dengan hasil akhir Tn. M selisih tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan penerapan sebanyak 34/11 dan Tn. J selisih tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan penerapan sebanyak 62/42, jadi hasil selisih tekanan darah lebih besar Tn. J : Tekanan darah Tn. M.

Hasil tekanan darah sebelum dilakukan penerapan terapi refleksi pijat telapak kaki, didapatkan hasil tekanan darah kedua responden dalam kategori sedang dan berat atau tingkat II dan III. Tekanan darah adalah gaya hidrostatik darah terhadap dinding endotel arteri sebagai akibat dari dorongan kontraksi jantung dan leh karena itu dapat memberikan gambaran tekanan di dalam arteri sepanjang siklus sistemik (Lewis et al, 2019). Terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi tekanan darah tinggi yaitu kebiasaan merokok, mengkonsumsi alkohol dan konsumsi garam berlebih, Selain itu stress juga dapat mempengaruhi tekanan darah tinggi (Mulyatina & Nanda Desreza, 2020). Menurut peneliti bahwa peningkatan tekanan darah pada kedua responden disebabkan karena kebiasaan merokok yang

menjadi kebutuhan sehari-hari, sehingga menyebabkan penumpukan zat nikotin yang masuk kedalam aliran darah yang dapat merusak lapisan pembuluh darah sehingga menyebabkan hipertensi.

Hasil tekanan darah sesudah dilakukan penerapan terapi refleksi pijat telapak kaki, didapatkan hasil tekanan darah kedua responden dalam kategori ringan atau tingkat I. Penyakit hipertensi merupakan penyakit yang tidak menular yang menjadi masalah serius karena prevalensi penyakit ini terus meningkat. Hipertensi yang tidak menunjukkan tanda dan gejala sehingga menjadi pembunuh diam-diam (*the silent killer of death*) dan menjadi pencetus utama timbulnya penyakit jantung, stroke dan ginjal (Sutanto, 2010 dalam penelitian Arianto, 2018). Teknik relaksasi memiliki pengaruh yang sama dengan obat anti hipertensi dalam menurunkan tekanan darah. prosesnya yaitu dimulai dengan membuat otot-otot polos pembuluh darah arteri dan vena menjadi rileks bersama dengan otot-otot lain dalam tubuh. Efek dari relaksasi otot-otot dalam tubuh ini akan menyebabkan kadar norepinefrin dalam darah menurun, (Mills, 2012 dalam Arianto, 2018). Menurut peneliti perubahan tekanan darah disebabkan karena rangsangan yang diberikan mampu memperlancar aliran darah dan cairan tubuh, sehingga sirkulasi penyaluran nutrisi dan oksigen ke sel-sel tubuh menjadi lancar tanpa ada hambatan. Sirkulasi darah yang lancar akan memberikan efek relaksasi dan kesegaran pada anggota seluruh tubuh.

Hasil tekanan darah sebelum dilakukan penerapan terapi refleksi pijat telapak kaki, didapatkan hasil tekanan darah kedua responden dalam kategori sedang dan berat atau tingkat II dan III, sedangkan Hasil tekanan darah sesudah dilakukan penerapan terapi refleksi pijat telapak kaki, didapatkan hasil tekanan darah kedua responden dalam kategori ringan atau tingkat I. Manfaat lainnya adalah mencegah berbagai penyakit,

meningkatkan daya tahan tubuh, membantu mengurangi stres, meringankan gejala migrain, membantu penyembuhan penyakit kronis, dan mengurangi ketergantungan terhadap obat-obatan. Teknik-teknik dasar yang sering digunakan dalam pijat refleksi diantaranya : teknik merambatkan ibu jari, memutar tangan dan kaki pada satu titik, serta teknik menekan dan menahan. Rangsangan-rangsangan berupa tekanan pada tangan dan kaki dapat memancarkan gelombang-gelombang relaksasi ke seluruh tubuh (Wahyuni, 2014 dalam Arianto, 2018). Dalam pemaparan diatas, dapat dideskripsikan bahwa terapi refleksi pijat telapak kaki dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Setelah dilakukan penerapan terapi refleksi pijat telapak kaki selama 3 hari.

Hasil perbandingan menunjukkan bahwa terdapat perubahan tekanan darah pada kedua responden sesudah dilakukan penerapan terapi refleksi pijat telapak kaki terhadap tekanan darah yaitu hasil akhir Tn. M dalam kategori ringan yaitu (141/88 mmHg) : Tn. J dalam kategori ringan (156/86 mmHg). Kebiasaan merokok dapat mempengaruhi kejadian tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi. Seseorang yang kebiasaannya merokok akan menyebabkan tekanan darah tinggi, karena rokok mengandung zat racun seperti tar, nikotin, dan karbon monoksida. Zat beracun tersebut akan menurunkan kadar oksigen ke jantung, meningkatkan tekanan darah dan denyut nadi. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Putra dimana Metode penelitian yang digunakan ialah Observasional Retrospektif yaitu dalam Systematic Review untuk mensintesis hasil penelitian yang bersifat deskriptif kualitatif, dengan meta sintesis. Menurut peneliti bahwa peningkatan tekanan darah pada perokok disebabkan karena kebiasaan merokok responden yang sudah menjadi kebutuhan sehari-hari, sehingga akan menyebabkan penumpukan zat berbahaya di dalam darah dan dapat menyebabkan berbagai penyakit

salh satunya penyakit kardiovaskuler karena zat nikotin yang masuk kealam aliran darah dapat merusak lapisan dinding pembuluh darah arteri dan mengakibatkan proses aterosklerosis dan hipertensi.

Kesimpulan dan Saran

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Penerapan terapi refleksi pijat telapak kaki dapat menurunkan tekanan darah pada kedua Resonden, yang sebelum dilakukan peerapan dalam kategori berat stadium III dan sedang stadium II menjadi kategori ringan atau stadium I. Dan terdapat Perbedaan hasil penerapan terapi refleksi pijat telapak kaki pada kedua responden yaitu dengan hasil akhir Tn. M selisih sebelum dan sesudah dilakukan penerapan sistolik 34 dan diastolik 11 dan Tn. J selisih sebelum dan sesudah dilakukan penerapan sistolik 62 dan diastolik 42, jadi hasil selisih tekanan darah lebih besar Tn. J : Tekanan darah Tn. M.

Hasil penelitian ini diharapkan Responden sebaiknya melakukan mandiri Penerapan Terapi Refleksi Pijat Telapak Kaki jika tekanan darah tinggi, stress, dan tubuh terasa sakit, bagi Instansi Sebagai bahan wacanan dan sumber referensi bagi dosen dan mahasiswa di perpustakaan Universitas 'Aisyiyah Surakarta dan bagi Rumah Sakit diharapkan memberikan hal baru dalam memberikan asuhan keperawatan kepada pasien.

Daftar Pustaka

Abduliansyah , M.R. (2018). *Analisis Praktik Klinik Keperawatan pada Pasien Hipertensi Primer dengan Intervension Terapi Kombinasi Foot Massage dan Terapi Murotal Surah AR-Rahman Terhadap Penurunan Tekana Darah di Ruang Instalasi Gawat Darurat RSUD Abdul Wahab Sjahranie*. Karya Ilmiah Akhir. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Diambil dari <https://dspace.umkt.ac.id/handle/463.2017/760>

Ardiansyah. & Huriah, T. (2019). Metode Massage Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: a Literatur Review. *Jurnal Penelitian*

Keperawatan, 5(1) .
<https://doi.org/10.32660/jurnal.v5il.334>

- Arianto, A., Prastiwi, S., & Sutriningsih, A.(2018). Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Telapak Kaki Terhadap Perubahan Tekana Darah Pada Penderita Hipertensi. *Nursing news*,3(1), 548-594
- Asman, A.et al. (2022). *Biomedik Keperawatan. Cetakan I* : Juli 2022, ISBN : 978-623-5722-19-1. Penerbit : Yayasan Penerbit Muhammad Zini. 391 HAL
- Brever, S. (2018). *Lower Your Blood Pressure Fast*. Available at. Available at : <https://mylowerbloodpressure.com/>
- Dewit, S. C ., Stromberg, H.K ., et al. (2018). *Medical-Surgical Nursing : Concepts and Partice (3rd ed.)* . Elsevier, Inc.
- Guyton , A.C ., & Hall, J. E. 2019. *Textbook of Medical Physicology (12th ed)*. Elsviria. Inc
- Healthline. Diakses pada tahun 2021. 3 Massage for Pressure Point on Feet
- Hutomo, C., et al. (2021). *Ilmu Biomedik Dasar* . Yayasan Kita Menulis.
- Ignatavicus, D.D, Workman, M.L., et al. (2018). *Medical-Surgical Nursing : Concepts for interprofessional Collaborative Care (9th ed)*. Elsevier. Inc
- Lewis , S.L et al. (2019). *Medical-Surgical Nursing: Assesment and Management of Clinical Problem (10th ed)*. Elsevier. Inc
- Mulyatina, & Nanda Desreza. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Tomat Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jeulingke Kota Banda Aceh. *Aceh Medika*, 4(2), 191-201
- Nugroho .I.A., Asrin & Sarwonno. (2021). Efektifitas Pijat Refleksi Kaki dan Hipnoterapi Terhadap Penurunan Tekana Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 8(2), 57-63
- Patria,A. (2019). Pengaruh Masase Kaki Terhadap Penurunan Tekana Darah pada Kelompok Dewasa yang Mengalami Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Pasca Bhakti Lampung*, 7(1), 48, <https://doi.org/10.47128/jkpbl.v7il.60>

- Sulastomo, H. Et al. (2019). *Buku Manual Keterampilan Klinis Interpretasi Pemeriksaan Elektrokardiografi(EKG)*. Surakarta.: Univrsitas Sebelas Maret Surakarta
- Syah Putra & Susilawati. (2022). Pengaruh Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Indonesia (A: Systematic Review). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 15794-15798.
- The Durango Herald. Diaksespada tahun 2021. Reflexology unclocks paint trelief by treating nerves in the feet.
- Tortora, G, J., & Derickson, B. (2019). *Participles of Anatomy and Physicology* (12th ed). John Wiley & Sons. Inc
- Yanti, E., Rahayuningrum, D.C., & Arman, E. (2019). Efektifitas Massage Punggung dan Kaki Terhadap Penurunan Tekana Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 10(1), 18. <https://doi.org/10/30633/jkms.vloil/305>