



Studi Kasus

Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi Menggunakan Terapi Pijat Refleksi

Ratna Faradhila¹, Yunie Armiyati¹, Akhmad Mustofa¹

¹ Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang

Informasi Artikel

Riwayat Artikel:

- Submit 16 September 2021
- Diterima 28 Desember 2022
- Diterbitkan 30 Desember 2022

Kata kunci:

Lansia Hipertensi; Terapi Pijat Refleksi; Tekanan Darah

Abstrak

Penyakit kronis yang banyak diderita oleh lansia adalah hipertensi, penyakit ini merupakan salah satu dari beberapa faktor risiko penyakit kardiovaskuler. Hipertensi berpotensi menyebabkan kondisi komplikasi seperti penyakit jantung koroner, gagal ginjal maupun stroke yang berujung pada kematian. Salah satu manajemen non farmakologi yang memiliki pengaruh untuk dapat menurunkan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi adalah terapi pijat refleksi. Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tekanan darah setelah pemberian terapi pijat refleksi. Desain studi kasus ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan proses asuhan keperawatan. Subyek studi diberikan tiga kali intervensi pijat refleksi kaki dengan durasi 30 menit. Tekanan darah diukur menggunakan *sphygmomanometer digital* yang terkalibrasi, dilakukan sebelum dan sesudah pemberian terapi pijat refleksi. Hasil studi kasus menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia hipertensi dengan rata-rata penurunan tekanan darah sistolik sebesar 14 mmHg (turun 19%) dan rata-rata penurunan tekanan darah diastolik sebesar 7,2 mmHg (turun 15%) setelah diberikan terapi pijat refleksi selama 3 hari. Secara fisiologis terapi pijat refleksi memiliki pengaruh terhadap elastisitas dinding pembuluh darah juga dapat merangsang sistem saraf simpatis yang mengalami penurunan aktivitas sehingga mengakibatkan penurunan pada tekanan darah. Terapi pijat refleksi dapat menjadi alternatif tindakan keperawatan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi.

PENDAHULUAN

Undang – Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia (lansia), menyebutkan seseorang dapat dikatakan sebagai lanjut usia bila mana sudah mencapai usia 60 tahun keatas (Kemenkes RI, 2016). Presentase penduduk lanjut usia berdasarkan hasil proyeksi di Indonesia tahun 2015 – 2045 menunjukkan angka peningkatan, dimana 9,0% pada tahun 2015 menjadi berkisaran 19,7 – 19,8% pada 2045, sehingga Indonesia sendiri akan

memasuki era baru yang disebut *ageing population*. Polulasi lansia di Indonesia diprediksi akan lebih tinggi pada tahun 2100 daripada populasi lansia di dunia. Hal ini berkaitan terhadap peningkatan umur harapan lansia (UHH), dimana peningkatan UHH tersebut belum tentu diikuti dengan kemampuan bekerja, peningkatan usia pension dan peningkatan kesehatan, bahkan sebaliknya, semakin meningkat jumlah lanjut usia dengan penyakit kronis akibat proses penuaan (Khasana et al., 2020).

Corresponding author:

Ratna Faradhila

rafadhi698@gmail.com

Ners Muda, Vol 3 No 3, Desember 2022

e-ISSN: 2723-8067

DOI: <https://doi.org/10.26714/nm.v3i3.8220>

Penyakit kronis yang banyak diderita oleh lansia adalah hipertensi, penyakit ini merupakan salah satu dari beberapa faktor risiko penting dari penyakit kardiovaskuler seperti penyakit jantung koroner, gagal jantung dan stroke (Lusiyana, 2020). Hipertensi adalah penyakit yang tidak menular dan menjadi salah satu penyebab utama kematian prematur di dunia. Selain itu, hipertensi juga menjadi ancaman kesehatan bagi masyarakat karena berpotensi menyebabkan kondisi komplikasi seperti penyakit jantung koroner, gagal ginjal maupun stroke yang berujung pada kematian (Sartik et al., 2017). *World Health Organization* atau WHO mengestimasi bahwa saat ini angka kejadian hipertensi secara global mencapai 22% dari total penduduk dunia dan dari jumlah tersebut kurang dari seperlima yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki. Asia Tenggara berada di posisi ke - 3 tertinggi dengan angka kejadian sebesar 25% terhadap total penduduk. Indonesia mengalami peningkatan insiden hipertensi yang cukup signifikan dari tahun 2013 sampai tahun 2018. Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa terjadi kenaikan sebesar 8,31% dan Provinsi Jawa Tengah menduduki posisi ke - 4 prevalensi tertinggi kejadian hipertensi setelah Kalimantan Selatan, Jawa Barat dan Kalimantan Timur. Penyandang hipertensi setiap tahunnya mengalami peningkatan, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1.5 miliar orang yang terkena hipertensi dan diperkirakan setiap tahunnya 9.4 juta orang meninggal akibat dari hipertensi dan komplikasinya (Kemenkes RI, 2019).

Hipertensi ditandai dengan peningkatan tekanan darah yang menunjukkan tekanan sistolik sebesar ≥ 140 mmHg dan atau tekanan diastolik sebesar ≥ 90 mmHg. Tidak semua penderita yang mengidap hipertensi menyadari penyakit yang dialaminya, hal tersebut membuat hipertensi sering disebut sebagai *silent killer* atau lebih dikenal

pembunuh senyap. Hipertensi yang dialami oleh lanjut usia lebih penting untuk ditangani karena patogenesis, perjalanan penyakit dan penatalaksanaannya (Pristiyani & Mujahid, 2020). Penanganan secara farmakologi dan non farmakologi dapat mengatasi hipertensi dan bermanfaat untuk meningkatkan kualitas hidup pasien serta mencegah komplikasi. Salah satu alternatif yang memiliki pengaruh untuk dapat menurunkan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi adalah manajemen non farmakologi (Saparudin et al., 2020).

Manajemen non farmakologi adalah terapi pendamping medis yang disarankan, hal tersebut merupakan terapi alternatif dan terapi komplementer. Terapi komplementer adalah sekelompok perawatan kesehatan, praktik serta produk yang tidak dianggap sebagai bagian dari pengobatan konvensional yang dapat menguatkan manajemen farmakologi. Salah satu bagian dalam *Complementary and Alternative Medicine* (CAM) adalah *massage therapy*. *Massage therapy* dalam pelaksanaannya terdapat perlakuan yang salah satunya perlakuan terhadap titik - titik sentra refleks di bagian kaki, dimana hal ini disebut sebagai *reflexology* (Pristiyani & Mujahid, 2020). *Reflexology* atau pijat refleksi adalah prosedur terapi komplementer yang berdasarkan prinsipnya dengan memberikan relaksasi serta penyembuhan secara sistmatis dan memberikan tekanan ke titik refleks tertentu yang sebagian besar lokasi dibagian kaki (Unlu et al., 2018). Terapi pijat refleksi kaki pada lansia penderita hipertensi memiliki perbedaan yang signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik setelah terapi pijat refleksi di PSTW Budi Luhur Yogyakarta (Amalia, 2018).

Aplikasi pijat refleksi yang sudah dilakukan peneliti sebelumnya menunjukkan hasil bahwa pijat refleksi memiliki pengaruh yang lebih efektif terhadap penurunan



tekanan darah dibandingkan dengan terapi rendam kaki air hangat pada lansia di Puskesmas Sumbang I Banyumas dengan nilai p value = 0,000. Pijat refleksi dapat memperlancar aliran getah bening dan peredaran darah. Pengaruh langsung yang bersifat mekanis dari tekanan secara berirama dan grakan yang digunakan dalam pijat refleksi secara dramatis dapat meningkatkan tingkat aliran darah (Pristiyani & Mujahid, 2020). Studi lain di RT 06 RW 07 Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang menunjukkan bahwa tekanan darah setelah terapi pijat refleksi memiliki pengaruh pada kelompok eksperimen penderita hipertensi dengan p value = 0,000 untuk sesi pagi dan sore (Arianto et al., 2018).

Studi kasus ini mengaplikasikan pijat refleksi kaki untuk menurunkan tekanan darah lansia hipertensi. Studi kasus ini pijat refleksi kaki untuk menurunkan tekanan darah dipilih merupakan intervensi non-farmakologi yang aman diberikan untuk pasien hipertensi. Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui penurunan tekanan darah pasien lansia hipertensi setelah dilakukan pijat refleksi.

METODE

Metode yang digunakan pada studi kasus ini adalah deskriptif dengan pendekatan proses asuhan keperawatan berupa pengkajian, merumuskan masalah, membuat perencanaan, melakukan implementasi dan evaluasi. Subyek pada studi kasus ini berjumlah 3 responden dengan kriteria inklusi yaitu penderita hipertensi yang berusia 60 tahun keatas, tekanan darah sistol > 140 mmHg dan diastol > 90 mmHg, mengkonsumsi obat anti hipertensi yang sama jenis *Amlodipine* dan bersedia menjadi responden serta mengikuti prosedur sampai akhir. Responden dalam studi kasus ini didapatkan melalui pengambilan data awal di posyandu lansia dan melalui wawancara

pada pasien. Studi kasus ini dilaksanakan di Perumahan Korpri Sambiroto pada bulan Mei 2021. Variabel yang diukur dalam studi kasus ini yaitu tekanan darah pada lansia yang terdiagnosa hipertensi.

Penerapan studi kasus ini dilakukan dengan cara memberikan pijat refleksi pada lanjut usia yang mengalami peningkatan tekanan darah, kemudian dievaluasi dengan menggunakan lembar observasi tekanan darah sebelum dan sesudah perlakuan. Pengukuran tekanan darah sebelum dan setelah pemberian pijat refleksi kaki pada studi kasus ini menggunakan tensimeter digital dan didokumentasikan dalam lembar observasi.

Prosedur pelaksanaan pijat refleksi dilakukan selama 30 menit dalam 3 kali intervensi selama 3 hari. Titik pijat refleksi kaki untuk keluhan hipertensi terdapat pada telapak kaki, yaitu titik 10 di bagian bawah jari kelingking, serta titik 11 pada bagian pangkal bawah jari telunjuk, tengah dan manis. Titik pijat refleksi selanjutnya yaitu titik 21 dan 33 jantung serta titik 22 ginjal yang terletak di telapak kaki guna untuk meningkatkan fungsi metabolisme dan hormonal (Pristiyani & Mujahid, 2020). Ketiga subyek kasus mengkonsumsi obat *Amlodipine* pada malam hari sebelum tidur, jarak pengaplikasian pijat refleksi yaitu antara 11 - 13 jam setelah mengkonsumsi obat.

Etika penelitian diperhatikan dalam karya tulis ini yaitu subyek studi kasus diberikan penjelasan dan diminta menandatangani lembar persetujuan yang disiapkan oleh peneliti. Intervensi pijat refleksi tidak membahayakan pasien, diberikan sesuai standar prosedur yang telah terbukti keefektifannya dan memberikan manfaat positif bagi pasien. Kerahasiaan subyek studi dijaga dengan tidak menuliskan nama subyek studi kasus di dalam laporan maupun artikel publikasi. Pengelolaan data studi kasus disajikan dan dianalisis untuk



mengetahui gambaran penurunan skala nyeri dan tekanan darah setelah dilakukan terapi refleksi. Data hasil studi kasus berupa skala nyeri dan tekanan darah disajikan dalam bentuk tabel dan gambar.

HASIL

Ketiga subyek kasus beragama Islam, rutin mengikuti posyandu lansia yang diadakan oleh pihak Rukun Warga 08 Perumahan Korpri Sambiroto. Subyek studi 1 perempuan berusia tahun 67 tahun, subyek studi 2 perempuan berusia 69 tahun dan subyek studi 3 adalah laki-laki berusia 71 tahun. Ketiga subyek kasus memiliki riwayat hipertensi sebelumnya, subyek studi kasus 1 memiliki riwayat hipertensi empat tahun, subyek studi kasus 2 memiliki riwayat hipertensi selama enam tahun dan untuk subyek studi kasus 3 mengidap hipertensi tiga tahun. Ketiga subyek studi mengeluh nyeri di tengkuk, subyek studi 1 dan 2 mengeluh nyeri skala 5, subyek studi 3 mengeluh nyeri skala 6. Subyek studi kasus 1 tekanan darah 175/86 mmHg, subyek studi kasus 2 tekanan darah 152/103 mmHg dan untuk subyek studi kasus 3 tekanan darah 158/92 mmHg. Ketiga subyek kasus mengkonsumsi obat anti hipertensi jenis *Amlodipine* dosis 5 mg.

Diagnosis keperawatan ketiga studi kasus yang diambil oleh peneliti untuk kasus 1, 2 dan 3, yaitu nyeri akut (D. 0077) berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (hipertensi) (PPNI, 2017). Data mayor dari ketiga subyek studi kasus menunjukkan adanya keluhan nyeri pada tengkuk skala 5-6 diikuti terjadinya peningkatan tekanan darah diatas normal.

Intervensi keperawatan kedua subyek studi kasus yaitu intervensi utama dengan manajemen nyeri dan intervensi keperawatan pendukung yaitu terapi akupresur (PPNI, 2018). Manajemen nyeri yang direncanakan yaitu observasi (identifikasi nyeri secara komprehensif dan

respon nyeri nonverbal, skala nyeri, monitor tanda vital), terapeutik (berikan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri (misal *acupressure*, pijat), edukasi (jelaskan penyebab dan pemicu nyeri, jelaskan strategi meredakan nyeri, ajarkan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri), kolaborasi (kolaborasi pemberian analgetik, jika perlu). Terapi akupresur yang menjadi bagian aktifitas intervensi terapeutik yang direncanakan, yaitu observasi (periksa kontraindikasi, periksa tingkat kenyamanan psikologis dengan sentuhan, periksa tempat yang sensitif untuk dilakukan penekanan dengan jari, identifikasi hasil yang ingin dicapai), terapeutik (tentukan titik akupresur sesuai dengan hasil yang dicapai, rangsang titik akupresur dengan cari atau ibu jari dengan kekuatan tekanan yang memadai, lakukan penekanan pada ekstermitas bawah), edukasi dengan cara anjurkan untuk rileks, ajarkan keluarga atau orang terdekat melakukan akupresur secara mandiri (PPNI, 2018). Intervensi keperawatan pada ketiga subyek studi kasus ini berupa intervensi terapeutik pengelolaan nyeri akut dengan pijat refleksi selama tiga hari dengan durasi 30 menit setiap sesi untuk menurunkan tekanan darah dan mengurangi rasa nyeri akibat peningkatan tekanan darah.

Prosedur tindakan untuk setiap sesinya dimulai dengan mengukur tekanan darah dan pengkajian nyeri *pretest*, setelah itu dilakukan tindakan pijat refleksi pada area telapak kaki (di titik 10, 11, 21, 22 dan 33) pada setiap titik penekanan dilakukan selama 30 menit. Setelah diberikan pijat refleksi dilakukan pengukuran skala nyeri dan pengukuran tekanan darah *post test* untuk mengetahui perbandingan tekanan darah serta skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian tindakan terapi pijat refleksi. Implementasi tindakan terapi pijat refleksi dilakukan selama tiga kali penerapan pada setiap masing - masing subyek studi kasus.



Skala nyeri pada ketiga subyek studi mengalami penurunan setelah diberikan intervensi pijat refleksi selama 30 menit. Subyek studi kasus 1 mengalami penurunan rerata skala nyeri sebesar 2 skala, untuk subyek studi kasus 2 mengalami penurunan rerata skala nyeri sebesar 3 skala dan subyek studi kasus 3 mengalami penurunan rerata skala nyeri sebesar 4 skala. Penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah terapi pijat refleksi dapat dilihat pada tabel 1.

Hasil evaluasi studi kasus menunjukkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada ketiga subyek studi kasus turun setelah diberikan terapi pijat refleksi. Tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah dilakukan terapi pijat refleksi dapat dilihat pada tabel 2 dan 3.

Tabel 2 dan 3 menunjukkan bahwa subyek studi kasus 1 mengalami penurunan rerata tekanan darah sistolik sebesar 15,3 mmHg dan rerata penurunan tekanan darah

diastolik sebesar 6 mmHg. Subyek studi kasus 2 mengalami penurunan rerata tekanan darah sistolik sebesar 13,6 mmHg dan rerata penurunan tekanan darah diastolik sebesar 6,3 mmHg. Subyek studi kasus 3 mengalami penurunan rerata tekanan darah sistolik sebesar 13,3 mmHg, dan rerata penurunan tekanan darah diastolik sebesar 9,3 mmHg. Rerata penurunan tekanan darah sistolik, diastolik dan *mean arterial pressure* (MAP) sebelum dan setelah dilakukan intervensi pijat refleksi pada ketiga subyek studi dapat dilihat dalam gambar 1.

Gambar 1 menunjukkan bahwa terdapat penurunan yang signifikan pada tekanan darah dari rata – rata ketiga subyek studi kasus. Rerata tekanan darah sistolik menunjukkan penurunan sebesar 19%, tekanan darah diastolik turun 15% dan rerata MAP turun sebesar 16%. Studi kasus ini membuktikan bahwa pijat refleksi dapat menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi.

Tabel 1
Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Terapi Pijat Refleksi pada Lansia Hipertensi (n=3), 2021

Subyek studi	Skala Nyeri Hari ke 1		Skala Nyeri Hari ke 2		Skala Nyeri Hari ke 3		Delta Mean
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	
1	5	5	4	3	3	2	2
2	5	4	4	3	3	2	3
3	6	4	3	2	2	1	4

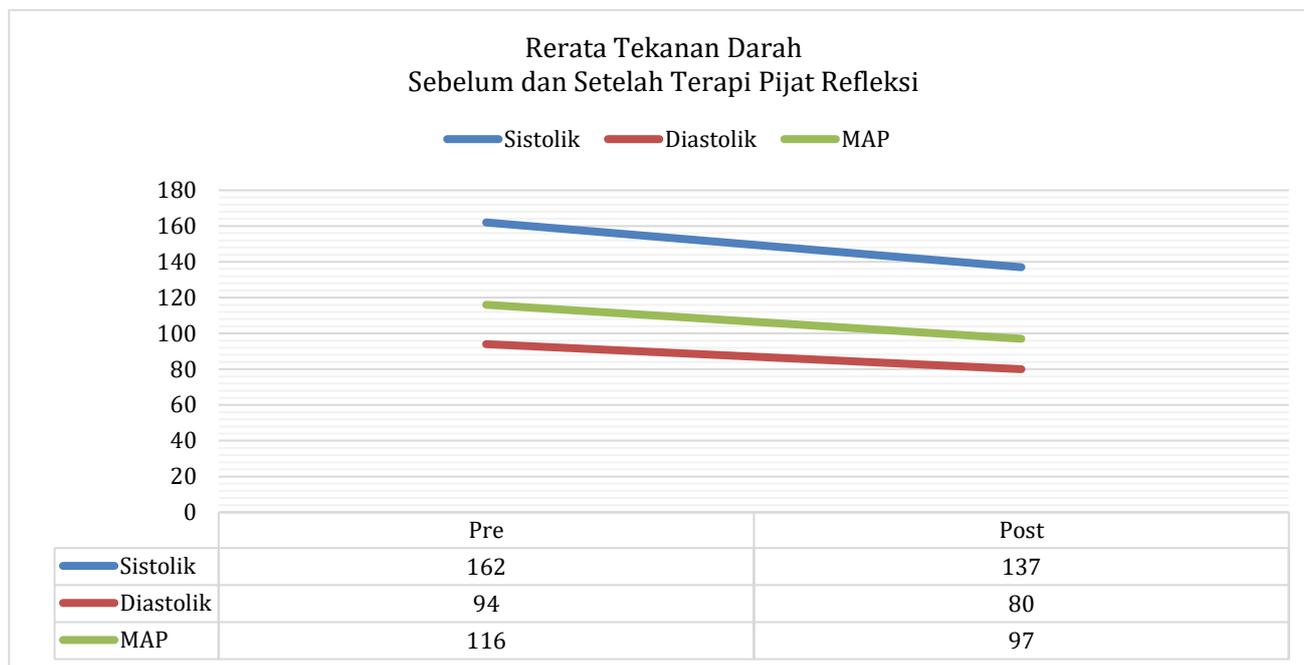
Tabel 2
Tekanan Darah Sistolik Sebelum dan Sesudah Terapi Pijat Refleksi pada Lansia Hipertensi (n=3), 2021

Subyek studi	TD Hari ke 1		TD Hari ke 2		TD Hari ke 3		Delta Mean
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	
1	175	164	168	138	143	138	15,3
2	152	138	142	134	151	132	13,6
3	158	151	144	125	139	125	13,3

Tabel 3
Tekanan Darah Diastolik Sebelum dan Sesudah Terapi Pijat Refleksi pada Lansia Hipertensi (n=3), 2021

Subyek studi	TD Hari ke 1		TD Hari ke 2		TD Hari ke 3		Delta Mean
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	
1	86	78	82	80	82	74	6
2	103	99	92	81	96	92	6,3
3	92	85	87	78	87	75	9,3





Gambar 1
Rerata Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Terapi Pijat Refleksi

PEMBAHASAN

Hasil dari ketiga subyek studi kasus adalah lansia, sesuai temuan riset lain juga menunjukkan sebagian besar penderita hipertensi berada pada kategori manula atau lebih dari 65 tahun (Pristiyani & Mujahid, 2020). Semakin bertambahnya usia maka akan mengalami perubahan secara fisiologis, seperti terjadinya kekakuan pada pembuluh darah dan mengalami penurunan elastisitas pada arteri, hal tersebut dapat menyebabkan risiko terjadinya hipertensi menjadi meningkat dengan bertambahnya usia (Rezky et al., 2017). Pemabahan usia dapat menyebabkan peluang risiko terkena hipertensi menjadi lebih tinggi, dimana prevalensi terjadinya hipertensi pada lanjut usia sekitar 40%, dengan kematian sekitar diatas usia 65 tahun (Kemenkes RI, 2019).

Studi kasus ini menunjukkan dua dari tiga subyek studi adalah perempuan. Perempuan sudah memasuki usia lebih dari

45 tahun maka dapat lebih berisiko untuk menderita hipertensi. Meningkatnya angka kejadian hipertensi yang dialami oleh perempuan disebabkan karena terjadinya proses *menopause*. Sebelum memasuki masa *menopause*, perempuan terlindungi dari penyakit kardiovaskular dimana hal tersebut disebabkan oleh perlindungan dari hormon estrogen yang memiliki peran dalam peningkatan kadar *high density lipoprotein* (HDL), HDL itu sendiri memiliki fungsi untuk mencegah terjadinya penyempitan pembuluh darah akibat lemak (Solechah et al., 2017).

Diagnosa keperawatan yang muncul pada ketiga subyek studi kasus adalah nyeri akut (D. 0077) berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (hipertensi). Nyeri yang dialami oleh penderita hipertensi terjadi karena adanya peningkatan tekanan darah, dimana hal tersebut dapat terjadi akibat adanya penyumbatan pada sistem peredaran darah, baik dari jantung dan serangkaian pembuluh darah arteri



ataupun vena, hal itu dapat membuat aliran darah di sirkulasi sehingga menyebabkan tekanan meningkat (Kinanti, 2020). Nyeri akut pada pasien hipertensi juga terjadi akibat peningkatan tekanan vaskuler serebral. Vasokonstriksi pembuluh darah akibat peningkatan darah menyebabkan gangguan aliran darah serebral. Akibatnya terjadi penurunan kadar oksigen dan peningkatan karbondioksida yang mengakibatkan terjadinya metabolisme anaerob. Kondisi metabolisme anaerob dapat meningkatkan asam laktat dalam darah dan menstimulasi respon nyeri (Prayitno & Khoiriyah, 2018). Masalah keperawatan nyeri kepala akut akibat peningkatan tekanan darah harus diatasi agar nyeri tidak semakin meningkat yang dapat meningkatkan stress, mengganggu istirahat dan mengganggu hemodinamik. Nyeri akut dapat semakin meningkatkan tekanan darah pasien dan ini dapat membahayakan kondisi pasien. Masalah nyeri kepala akut pada pasien hipertensi perlu diatasi dengan melakukan intervensi yang tepat melalui tindakan untuk meningkatkan relaksasi, meningkatkan aliran darah serebral dan menurunkan tekanan darah.

Intervensi non farmakologi pijat refleksi atau akupresure dapat dipilih untuk meningkatkan relaksasi, menurunkan nyeri dan menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Akupresur dengan penekanan secara tepat pada titik khusus bagian pada tubuh memberikan efek relaksasi dan menurunkan nyeri (Wijayanti & Selviana, 2019). Akupresur memiliki prinsip yang dikenal sebagai adanya energi vital di tubuh, aliran energi tersebut dapat mempengaruhi kesehatan, apabila terjadi kekurangan atau habatan pada aliran maka akan menimbulkan rasa sakit. Pemberian terapi akupresur secara signifikan dapat menurunkan intensitas nyeri, hal ini akibat dari efek penekanan di titik akupresur terkait dengan dampaknya terhadap produksi endorfin dalam tubuh.

Pelepasan dari endorfin dikontrol oleh sistem saraf sensitif dengan nyeri rangsangan dari luar dan apabila dipicu dengan menggunakan teknik akupresur maka akan mengintrukasikan sistem endokrin untuk melepaskan sejumlah endorfin sesuai kebutuhan tubuh. Akupresur dapat menurunkan tekanan darah pada pasien penderita hipertensi dan dapat dimasukkan dalam rencana asuhan keperawatan (Lin et al., 2016). Penurunan tekanan darah terjadi karena pelepasan endorfin. Endorfin akan menurunkan kadar katekolamin darah, sehingga denyutan jantung pasien turun dan menurunkan tekanan darah.

Studi kasus ini menunjukkan terjadi penurunan skala nyeri setelah diberikan terapi pijat refleksi, dengan rata-rata penurunan skala nyeri ketiga subyek studi sebesar 60%. Studi kasus ini juga menunjukkan bahwa nyeri berkurang karena penurunan tekanan darah setelah diberikan terapi pijat refleksi. Terapi pijat refleksi efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia hipertensi dengan rata-rata penurunan tekanan darah sistolik sebesar 14 mmHg (turun 19%) dan rata-rata penurunan tekanan darah diastolik sebesar 7,2 mmHg (turun 15%) setelah diberikan terapi pijat refleksi selama 3 hari. Hasil studi ini sama dengan hasil studi lain yang menjelaskan bahwa terapi pijat refleksi dapat berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah (Lukman et al., 2020). Hasil senada juga dijelaskan dalam studi lain yang menemukan bahwa terapi pijat refleksi lebih efektif dibandingkan terapi rendam kaki air hangat terhadap tekanan darah pada lansia di Puskesmas Sumbang I Banyumas (Pristiyani & Mujahid, 2020).

Terapi pijat refleksi secara fisiologis memiliki pengaruh secara langsung terhadap elastisitas pada dinding pembuluh darah. Titik refleksi pijat kaki untuk penderita hipertensi terdapat pada titik 10



terletak pada bawah jari kelingking dan titik 11 terdapat pada bawah pangkal jari telunjuk, tengah dan jari manis. Titik refleksi selanjutnya, yaitu titik 21 dan 33 yang merupakan titik organ jantung, serta titik 22 ginjal yang terdapat dibagian bawah telapak kaki. Terapi pijat refleksi kaki dilakukan dengan teknik pemijatan pada kedua telapak kaki responden dibagian titik refleksi kaki dengan cara membelai lembut secara teratur untuk membuat rileks, mengurangi rasa nyeri serta meningkatkan sirkulasi (Pristiyani & Mujahid, 2020).

Terapi pijat refleksi merupakan salah satu teknik manipulasi jaringan lunak melalui gerakan dan tekanan, selain dapat menurunkan tekanan darah, teknik ini juga terbukti dapat menurunkan *stress* psikologis, sehingga terapi ini dapat memberikan efek relaksasi bagi pasien yang menderita hipertensi (Chanif & Khoiriyah, 2017). Tekanan yang diberikan pada kaki akan menstimulasi sistem syaraf tepi melalui alur - alur persyarafan untuk menuju sistem syaraf pusat dan sistem syaraf belakang yang akan merangsang terjadinya penurunan hormon adrenalin sehingga hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya vasodilatasi pada pembuluh darah dan menimbulkan relaksasi serta ketenangan pada tubuh. Aliran darah yang lancar akan meningkatkan sirkulasi darah yang membawa oksigen dan nutrisi ke sel - sel tubuh tanpa adanya hambatan, serta dapat membrikan efek kesegaran dan relaksasi pada seluruh tubuh sehingga kondisi tubuh seimbang (Ratnawati & Aswad, 2019). Terapi pijat refleksi juga merangsang sistem saraf simpatis yang mengalami penurunan aktivitas sehingga dapat mengakibatkan penurunan pada tekanan darah (Umamah & Paraswati, 2019).

Ketiga subyek studi selama penerapan sangat kooperatif sehingga hasil yang didapatkan peneliti pada penderita hipertensi setelah diberikan terapi pijat

refleksi dapat menurunkan tekanan darah sistolik, diastolik maupun *mean arterial pressure* (MAP), memperbaiki fungsi tubuh dan membuat rasa rileks pada tubuh. Pijat refleksi kaki pada pasien hipertensi menjadi terapi komplementer sebagai bagian dari pengobatan konvensional bersifat maintenance yang dapat digunakan bersinergi dengan pemberian terapi farmakologi. Studi kasus ini menjadikan informasi tambahan dan pengalaman bagi ketiga subyek studi dan bisa dijadikan salah satu terapi yang baik bagi kesehatan serta tidak menyebabkan komplikasi, oleh sebab itu dengan menggunakan terapi pijat refleksi dapat dijadikan suatu terapi non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

SIMPULAN

Terapi pijat refleksi selama tiga kali pertemuan dengan durasi 30 menit setiap terapi efektif menurunkan skala nyeri dan tekanan darah penderita hipertensi pada lanjut usia. Rata-rata penurunan tekanan darah sistolik sebesar 14 mmHg (turun 19%) dan rata-rata penurunan tekanan darah diastolik sebesar 7,2 mmHg (turun 15%) setelah diberikan pijat refleksi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada ketiga responden yang sudah bersedia menjadi subyek studi kasus. dosen pembimbing Bu Yunie yang sudah memberikan motivasi, arahan, dan keilmuannya kepada saya.

REFERENSI

- Amalia, R. N. (2018). *Efektifitas pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah lansia hipertensi di PSTW Budi Luhur Yogyakarta*.
- Arianto, A., Prastiwi, S., & Sutriningsih, A. (2018). Pengaruh terapi pijat refleksi telapak kaki terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Nursing News*, 3(1), 584-594.



- Chanif, & Khoiriyah. (2017). Penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi berbasis pijat refleksi. *Prosiding Seminar Nasional: Universitas Muhammadiyah Semarang*, 69–74.
- Kemenkes RI. (2016). Situasi lanjut usia (lansia) di Indonesia. *Kementrian Kesehatan RI*, 10(16), 63–64.
- Kemenkes RI. (2019). Hipertensi si pembunuh senyap. *Kementrian Kesehatan RI*, 1–5.
- Khasana, T. M., Kertia, N., & Probosuseno, P. (2020). Kualitas hidup lansia hipertensi dengan overweight dan tidak overweight. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 17(1), 43. <https://doi.org/10.22146/ijcn.38913>
- Kinanti. (2020). Teknik relaksasi napas dalam pada pasien hipertensi untuk mengurangi gejala nyeri kepala. *Human Relations*, 3(1), 1–8.
- Lin, G. H., Chang, W. C., Chen, K. J., Tsai, C. C., Hu, S. Y., & Chen, L. L. (2016). Effectiveness of acupressure on the taichong acupoint in lowering blood pressure in patients with hypertension: a randomized clinical trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2016. <https://doi.org/10.1155/2016/1549658>
- Lukman, Putra, S. A., Habiburrahma, E., Wicaturatmashudi, S., Sulistini, R., & Agustin, I. (2020). Pijat refleksi berpengaruh terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Klinik ATGF 8 Palembang. *Jurnal Bahana Kesehatan Masyarakat (Bahana of Journal Public Health)*, 4(1), 5–9. <https://doi.org/10.35910/jbkm.v4i1.238>
- Lusiyana, N. (2020). Skining pengetahuan dan deteksi hipertensi pada lansia di Posbindu Kedungpoh, Gunung Kidul. *Jurnal Abdimas Madani Dan Lestari*, 02(01), 38–45.
- PPNI. (2017). *Standar diagnosis keperawatan Indonesia: definisi dan indikator diagnostik, edisi 1*. DPP PPNI.
- PPNI. (2018). *Standar intervensi keperawatan Indonesia: definisi dan tindakan, edisi 1*. DPP PPNI.
- Prayitno, A., & Khoiriyah. (2018). Pengaruh terapi musik religius dan deep breathing terhadap penurunan intervensi nyeri kepala pada pasien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Genuk Kota Semarang. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5–16.
- Pristiyani, K., & Mujahid, I. (2020). Efektivitas terapi rendam kaki air hangat dan pijat refleksi terhadap tekanan darah pada lansia. *Jurnal Keperawatan*, 12(4), 541–554.
- Ratnawati, & Aswad, A. (2019). Efektivitas terapi pijat refleksi dan terapi benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(1), 33–40. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i1.2052>
- Rezky, R. A., Hasneli, Y., & Hasanah, O. (2017). Pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi primer. 2(2), 1–20.
- Saparudin, H., Armiyati, Y., & Khoiriyah. (2020). The combination of natural music therapy and rose aromatherapy lowers blood pressure in hypertensive patient. *Media Keperawatan Indonesia*, 3(3), 166. <https://doi.org/10.26714/mki.3.3.2020.166-174>
- Sartik, Tjekyan, RM. S., & Zulkarnain, M. (2017). Faktor -faktor risiko dan angka kejadian hipertensi pada penduduk Palembang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 180–191. <https://doi.org/10.26553/jikm.2017.8.3.180-191>
- Solechah, N., Masi, G., & Rottie, J. (2017). Pengaruh terapi rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi di Puskesmas Bahu Manado. 5, 69–75.
- Umamah, F., & Paraswati, S. (2019). Pengaruh terapi pijat refleksi kaki dengan metode manual terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Karangrejo Timur Wonokromo Surabaya. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(2), 295. <https://doi.org/10.32831/jik.v7i2.204>
- Unlu, A., Kirca, O., & Ozdogan, M. (2018). Reflexology and cancer. *Journal of Oncological Sciences*, 4(2), 96–101. <https://doi.org/10.1016/j.jons.2018.01.001>
- Wijayanti, H., & Selviana. (2019). Akupresure sanyinjiao point mampu menurunkan intensitas nyeri dismenorhea primer. *Jurnal SMART Kebidanan*, 5(2), 70. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v5i2.196>

