

PROGRAM STUDI PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2024

PENERAPAN PIJAT REFLEKSI UNTUK MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI PRIMER
DI RUANG MAWAR RSUD Dr.GONDO SUWARNO UNGARAN

Lilis Setiyowati¹, Mutiara Dewi Listiyanawati²

¹Mahasiswa Program Profesi Ners Universitas Kusuma Husada Surakarta

²Dosen Program Studi Profesi Ners Universitas Kusuma Husada Surakarta

[Isstyowati072@gmail.com](mailto:lsstyowati072@gmail.com)

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit kronik yang banyak diderita oleh masyarakat. Penyakit ini salah satu penyakit kardiovaskuler yang umumnya tidak diketahui keluhannya sehingga dikenal bisa membunuh secara diam-diam. Penyakit hipertensi biasa ditandai dengan meningkatnya tekanan darah sistolik >140 mmHg dan diastolik >90 mmHg. Faktor yang menyebabkan seseorang terkena hipertensi adalah keturunan, usia, dan faktor gaya hidup. Penatalaksanaan terapi non farmakologi pada pasien hipertensi dapat dilakukan dengan terapi pijat refleksi. Pijat refleksi mampu memberikan dampak relaksasi dengan merangsang saraf tepi menuju sistem syaraf pusat simpatis sehingga dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Penelitian ini menggunakan metode desain studi kasus dengan 1 pasien hipertensi. Berdasarkan dari hasil studi kasus menunjukkan setelah diberikan terapi pijat refleksi selama 3x24 jam awalnya 171/104 mmHg menjadi 139/87 mmHg. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi pijat refleksi bisa digunakan untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi yang dirawat di RSUD dr.Gondo Suwarno Ungaran.

Kata kunci : Hipertensi, Pijat refleksi, Tekanan darah

Daftar pustaka : 30 (2017-2024)

THE APPLICATION OF REFLEXOLOGY MASSAGE TO LOWER BLOOD
PRESSURE IN PRIMARY HYPERTENSION PATIENTS IN THE MAWAR ROOM AT
Dr. GONDO SUWARNO HOSPITAL IN UNGARAN

Lilis Setiyowati¹, Mutiara Dewi Listiyanawati²

¹Student of Nursing Professional Study Program, Kusuma Husada University of Surakarta

²Lecturer of Nursing Professional Study Program, Kusuma Husada University of Surakarta

lsstyowati072@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is a chronic disease that is widely suffered by the community. This disease is one of the cardiovascular diseases without a generally known complaint, so it is known to kill silently. Hypertension is usually characterized by an increase in systolic blood pressure >140 mmHg and diastolic blood pressure >90 mmHg. Factors that cause someone to suffer from hypertension are heredity, age, and lifestyle. Nonpharmacological therapy methods for hypertension patients can be treated with reflexology massage therapy. Reflexology massage can provide a relaxing effect by stimulating the peripheral nerves in the sympathetic central nervous system so that it can lower blood pressure in hypertension patients. This research used a case study design with 1 hypertension patient. Based on the case study result, it was found that after being treated with reflexology massage therapy for 3 x 24 hours, the blood pressure decreased from 171/104 mmHg to 139/87 mmHg. The results show that reflexology massage therapy can be used to reduce blood pressure in hypertensive patients treated at dr. Gondo Suwarno Hospital in Ungaran.

Keywords: Hypertension, Reflexology, Blood Pressure

References: 30 (2017-2024)

PENDAHULUAN

Hipertensi secara umum diasumsikan sebagai penyakit dengan peningkatan tekanan darah arteri secara terus menerus. Hipertensi menurut American College of Cardiology/American Heart Association (ACC/AHA) adalah peningkatan tekanan darah ≥ 130 mmHg (Dipiro et al., 2020). Penyakit hipertensi sangat erat hubungannya sebagai faktor resiko penyakit kardiovaskular yang menjadi penyumbang angka morbiditas dan mortalitas meningkat pada penyakit kardiovaskular (Dipiro et al., 2020). Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskuler yang paling banyak diderita oleh masyarakat dan pada umumnya tidak merasakan keluhan, sehingga disebut sebagai *the silent killer*. Factor yang mempengaruhi hipertensi yaitu usia, genetik, dan lingkungan yang berdampak pada keselamatan jiwa yang mengakibatkan meningkatnya angka morbiditas dan angka mortalitas (Yanti, 2019).

Secara global hipertensi meningkat setiap tahunnya di berbagai negara di dunia. Peningkatan prevalensi hipertensi juga terjadi di Indonesia pada Riskesdas

tahun 2018 menunjukkan angka kasus sebesar 34,1% dari total 260 juta penduduk Indonesia (Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia, 2021). Beberapa riset di Indonesia menemukan bahwa pasien hipertensi di beberapa kota tidak mengetahui keberbahayaan dari penyakit ini akibat kurangnya pengetahuan terkait penyakit hipertensi. Kurangnya tingkat pengetahuan ini dapat berpengaruh pada level stress pasien akan penyakitnya (Hartati & Yulendasari, 2021); (Ariyanto et al, 2020)

Kasus kematian akibat penyakit hipertensi adalah sesuatu hal yang sebenarnya dapat dicegah sejak dini. Cara yang dapat dilakukan adalah dengan mempertahankan tekanan darah pasien sesuai target terapi (Wolde et al., 2022). Tekanan darah yang terkontrol ini pada akhirnya dapat membantu pasien terhindar dari komplikasi penyakit yang menyumbang resiko morbiditas dan mortalitas hipertensi. Tingkat pengetahuan pasien akan penyakitnya, faktor resiko, dan ketertiban dalam minum obat merupakan hal penting bagi pasien hipertensi (Wolde et al., 2022).

Hipertensi merupakan suatu penyakit degeneratif yang tidak menular.

Penyebab dari hipertensi pada lansia yaitu faktor usia dimana semakin tinggi usia maka akan mempengaruhi timbulnya plak-plak pada pembuluh darah sehingga dapat memunculkan gangguan aliran darah (Suharto et al., 2020). Data *World Health Organization* (WHO) periode (2015-2020) menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia mengalami hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Jabani et al., 2021). Menurut data Biro statistik presentasi lansia di Indonesia sebesar 9,6% dari total penduduk atau sekitar 25,64 juta orang. Hasil proyeksi data tersebut mengindasikan perlunya perhatian yang khusus terhadap lansia mengingat hipertensi sangat berbahaya bagi lansia dan termasuk kelompok/populasi berisiko (Kemenkes RI, 2018).

Menurut hasil data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, menunjukkan prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1 % berdasarkan

kriteria pengukuran tekanan darah penduduk usia > 18 tahun. Dari prevalensi 34,1% tersebut, diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi, 13,3 % orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat dan 32,2% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya menderita hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan. Alasan penderita hipertensi tidak minum obat antara lain karena penderita hipertensi merasa sehat (59,8%), kunjungan tidak teratur ke fasilitas pelayanan kesehatan (31,3%), minum obat tradisional (14,5%), menggunakan terapi lain (12,5%), tidak mampu beli obat (8,1%), terdapat efek samping obat (4,5%), dan obat hipertensi tidak tersedia di fasilitas pelayanan kesehatan (2%) (kemenkes,2018).

Meningkatnya kasus hipertensi disebabkan oleh berbagai faktor risiko yakni resiko yang tidak bisa dilakukan modifikasi, misalnya genetik, usia, jenis kelamin serta yang bisa dilakukan modifikasi misalnya merokok, konsumsi alkohol, kurang olahraga, gaya hidup tidak sehat, asupan garam berlebihan. Hal ini

bisa mengakibatkan peningkatan aliran darah (Aditya et al., 2023).

Hipertensi perlu mendapatkan perhatian khusus dan penanganan yang komprehensif mulai dari usaha preventif, promotif, kuratif dan rehabilitative (Arianto, 2018). Penanganan hipertensi yang komprehensif yang bertujuan untuk menurunkan tekanan darah, meliputi terapi konvensional dan terapi non konvensional. Terapi konvensional merupakan terapi dengan pemberian obat-obatan yaitu obat anti hipertensi, sedangkan terapi non konvensional merupakan terapi komplementer yang dapat dilakukan dengan bekam, akupunktur, tanaman tradisional, akupresur, dan pijat (*massage*) (Ardiansyah, 2019).

Manajemen non farmakologi merupakan terapi pendamping medis yang disarankan, hal tersebut merupakan terapi alternatif dan terapi komplementer. Terapi komplementer merupakan perawatan Kesehatan dengan praktik yang tidak dianggap sebagai bagian dari pengobatan konvensional yang dapat menguatkan manajemen farmakologi. Salah satu bagian dalam Complementary and Alternative Medicine (CAM) merupakan Massage therapy dalam pelaksanaannya

dilakukan perlakuan terhadap titik-titik sentra refleksi dibagian kaki, dimana hal tersebut disebut sebagai reflexology (Pristiyani, 2023)

Reflexology atau pijat refleksi merupakan prosedur terapi komplementer yang berdasarkan prinsipnya memberikan tekanan ke titik refleksi tertentu yang Sebagian besar lokasi berada di bagian kaki (Saparudin, H, Armiyati, Y, 2020).

Ratnawati & Aswad, (2019) menjelaskan bahwa tekanan yang diberikan pada kaki akan menstimulus system saraf tepi melalui alur-alur persyarafan untuk menuju system syaraf pusat dan system syaraf belakang yang akan merangsang terjadinya penurunan hormon adrenalin sehingga hal tersebut 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 memberikan efek kesegaran dan relaksasi pada seluruh tubuh sehingga kondisi tubuh seimbang.

Hal ini sesuai dengan penelitian Mareta (2023). tentang “Penerapan Terapi

Pijat Refleksi Untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di RSUD dr. Soeratno Gemolong “ yang menunjukkan hasil ada pengaruh *terapi pijat refleksi* dengan nilai Rata-rata penurunan tekanan darah sistolik tekanan darah sebesar 5,2 mmHg dan rata-rata penurunan tekanan darah diastolik sebesar 5 mmHg setelah diberikan terapi pijat refleksi, stadium hipertensi yang dialami kedua responden berada pada golongan tingkat II, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian massage kaki lebih efektif dari pada massage punggung, dilihat dari nilai *value* diastolnya terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

Berdasarkan hasil observasi di RSUD dr. gondo Suwarno Ungaran ditemukan pada bulan mei jumlah pasien sebanyak 153 orang dengan kasus hipertensi secara keseluruham 30 orang sehingga diperlukan penanganan tidak hanya dengan farmakologi dengan menggunakan obat-obatan seperti obat antihipertensi tetapi juga bisa dengan non farmakologi seperi terapi pijat refleksi untuk menurunkan nilai tekanan darah pada pasien hipertensi. Berdasarkan fenomena diatas penulis tertarik untuk

menggambil topik dalam karya tulis ilmiah akhir Ners dengan judul “Penerapan pijat refleksi untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di ruang mawar RSUD dr. Gondo suwarno ungaran.”

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam Karya Tulis Ilmiah penulis menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Penerapan ini memusatkan diri secara intensif pada satu obyek tertentu dengan mempelajarinya sebagai suatu kasus. Studi kasus merupakan rancangan penelitian yang mencakup satu unit. Satu unit disini dapat diartikan satu klien, keluarga, kelompok, komunitas, atau institusi. Unit yang menjadi kasus tersebut secara mendalam dianalisis baik dari segi berhubungan dengan keadaan kasus itu sendiri, faktor-faktor yang mempengaruhi, kejadian-kejadian khusus yang muncul sehubungan dengan kasus, maupun tindakan dan reaksi kasus terhadap suatu perlakuan atau pemaparan tertentu. Dalam penerapan studi kasus ini penulis akan melakukan penerapan pada studi kasus pasien Hipertensi diRumah Sakit dr.Gondo Suwarno Ungaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hal ini sejalan dengan penelitian Mareta (2023) yaitu melaksanakan tindakan terapi pijat refleksi selama 3x selama 3 hari dengan waktu 20 menit. Hasil yang diperoleh adalah penurunan tekanan darah. Pada kasus Tn.K yang menjadi bahasan penulis adalah resiko perfusi tidak efektif dengan peningkatan tekanan darah. Tindakan keperawatan yang diberikan untuk mengatasi hipertensi adalah terapi pijat refleksi, yang bertujuan untuk menurunkan tekanan darah. Intervensi terapi pijat refleksi diterapkan pada pasien hipertensi yang mengalami peningkatan tekanan darah. Untuk mengetahui nilai tekanan darah menggunakan alat tensimeter.

Dari hasil pengkajian pada tanggal 09 juni 2024, jam 12.00 WIB. didapatkan data pasien mengatakan kepala pusing, dan bada terasa lemes. Dan didapatkan hasil pemeriksaan kesadaran compos mentis, TTV, TD : 189/103 mmHg, Hr : 54 x/menit, Rr : 20 x/menit, S : 36.6°C, SPO2 : 98 %, GDS : 103, GCS : E : 4, M : 5, V : 6. Berdasarkan pengkajian yang dilakukan

pada pasien didapatkan diagnosa resiko perfusi tidak efektif berhubungan dengan faktor resiko hipertensi. Intervensi keperawatan utama pada studi kasus adalah diberikannya terapi pijat refleksi. Berdasarkan penelitian Sitohang (2021). Didapatkan bahwa setelah mendapatkan terapi pijat refelksi mengalami penurunan tekanan darah.

Hasil yang didapatkan sebelum dilakukan tindakan, pasien mengatakan pusing, badan terasa lemas dengan nilai tekanan darah sebelum mendapatkan penerapan pijat refleksi pada Tn.K didapatkan hasil tekanan darah pada hari minggu 09 juni 2024, jam 12.00 WIB. dengan tekanan darah 171/104 mmHg. Sedangkan pada hari senin, 10 juni 2024 sebelum dilakukan tindakan pijat refleksi yang ke-2 nilai tekanan darah yang didapatkan 162/94 mmHg. Dan pada hari selasa, 11 juni 2024 didapatkan nilai tekanan darah sebelum dilkukan pijat refleksi Dengan setelah dilakukan terapi pijat refleksi dapat didapatkan nilai 146/88 mmHg. pada hari minggu, 09 juni 2024 jam 12.30 WIB. dengan tekanan darah 167/95 mmHg, sedangkan pada hari senin, 10 juni 2024 setelah dilakukan tindakan pijat refleksi yang ke-2 didapatkan nilai

tekanan darah 153/89 mmHg, dan pada hari Selasa 11 Juni 2024 jam 12.00 WIB. Setelah dilakukan tindakan pijat refleksi yang ke-3 didapatkan nilai tekanan darah 139/87 mmHg. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terapi foot massage dapat menurunkan nilai tekanan darah pada pasien hipertensi.

Terapi pijat refleksi adalah terapi sentuhan tradisional yang dapat memberikan efek relaksasi dan melemaskan otot-otot yang tegang, dan juga bermanfaat bagi kesehatan. Pijat melancarkan peredaran darah dengan memberikan efek langsung yang bersifat mekanis dari tekanan dan gerakan secara berirama sehingga menimbulkan rangsangan yang ditimbulkan terhadap reseptor saraf juga mengakibatkan pembuluh darah melebar secara refleks sehingga melancarkan aliran darah (Alviani, 2019).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Setelah dilakukan pijat refleksi terhadap nilai tekanan darah terhadap pasien hipertensi yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa pijat refleksi terbukti sangat efektif dan

berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah baik tekanan darah sistolik maupun tekanan diastolik pada pasien hipertensi. Hal tersebut dikarenakan secara fisiologis gerakan atau penekanan yang dilakukan pada pijat refleksi dapat merangsang peningkatan produksi hormone endorphine yang kemudian akan menurunkan produksi dari hormone adrenalin sehingga akan menimbulkan efek relaksasi pada tubuh yang kemudian akan mengembalikan fungsi sel-sel dalam tubuh ke fungsi yang normal dan kemudian berpengaruh kepada penurunan tekanan darah pada penderita tekanan darah tinggi/ hipertensi.

Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, adapun beberapa saran yang dapat penulis sampaikan yang kiranya dapat bermanfaat bagi berbagai pihak khususnya dalam pemecahan masalah sistem kardiovaskuler pada kasus peningkatan tekanan darah pasien dengan pasien hipertensi yaitu sebagai berikut :

1. Bagi pasien

Diharapkan dapat menjaga pola hidup sehat dan terus menjaga tekanan darah dalam keadaan rentang stabil/normal. Terapi pijat refleksi ini

dapat diaplikasikan sebagai salah satu alternative yang dapat dilakukan klien dengan tekanan darah tinggi untuk menurunkan tekanan darah dalam kehidupan sehari-hari sebagai usaha untuk menjaga tekanan darahnya agar tetap dalam batas normal.

2. Bagi pelayanan kesehatan

Pemberian terapi pijat refleksi dapat menjadi sumber informasi dan bahan masukan dalam pelaksanaan intervensi keperawatan non farmakologi yaitu dengan cara melakukan terapi pijat refleksi dalam menurunkan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi dirumah sakit.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya khususnya yang berkaitan dengan masalah tekanan darah tinggi serta di harapkan dapat menjadi salah satu acuan untuk dapat mengembangkan penelitian lebih lanjut mengenai terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

Ardiyansyah dan Huriah, T. (2019). *Metode massage terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.*

<https://doi.org/10.32660/Jurnal.V5i1.334>.

Dipiro, J. T. et al. (2020) *Pharmacotherapy: A Pathophysiologic Approach 3rd Edition In Pharrmacotherapy: A Patophysiologic Approach. 3 rd Edition (Vol. 11, Issue 4).*

Kemenkes RI, 2018. (2018). *Health Statistics. In Science as Culture (Vol. 1, Issue 4).* <https://doi.org/10.1080/09505438809526230>

Listiyanawati, M. D., Rizky, W., Sanjaya, A., Santoso, J., & Wardhana, A. (2021). *Evaluasi Diet Pasien Diabetes Mellitus. Jurnal Keperawatan, 13(3), 815-824*

Pristiyani, K&Mujahid, I. (2020). *Efektifitas terapi rendam kaki air hangat dan pijat refleksi terhadap tekanan darah pada lansia. Jurnal Keperawatan, 12(4), 541-554.*

Ratnawati&Aswad, A. (2019). *Efektifitas Terapi Pijat Rfeleksi dan terapi benson terhadap penurunan tekanan darah benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Jambura Helath and Sport Journal, 1(1), 33-40.* <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i1.2052>

Sensussiana, T., Irdiyanti, M. S., & Dewi, M. (2023). *Program “GAMES (Gadget Manajemen and Mother’s Skill)” dalam Pencegahan Kegawatan Perilaku Agresif Anak Usia 3-5 Tahun. Journal of*

- Innovation in Community Empowerment, 5(1), 7-12. <https://doi.org/10.30989/jice.v5i1.770>
- Suharto, Jundapri, K., & Pratama, M. Y. (2020). Faktor Risiko Hipertensi Pada Lansia Di Desa Limau Manis Kecamatan Tanjung Morawa Risk Factor Of Hypertension For Elderly In Desa Limau Manis Tanjung Morawa. *Jurnal Kesehatan Global*, 3(1), 41–46.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2018). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia* (1st ed.). DPP PPNI.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia* (1st ed.). DPP PPNI.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2018). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia* (1st ed.). DPP PPNI.
- Vioneery, D., Listiyanawati, M. D., & Dirhan, D. (2022). Penurunan Nyeri Osteoarthritis Dengan Teknik Relaksasi Genggam Jari. *Nursing News*, 6(2).
- Vioneery, D., Listrikawati, M., Listiyanawati, M. D., Sensussiana, T., & Dirhan, D. (2024). Penanggulangan Krisis Hipertensi dan Hiperglikemia dengan Rebusan Daun Salam pada Lansia di Desa Wonolapan Kab. Karanganyar. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 6(1), 209-214.
- Yanti. (2023). *Penerapan Terapi Refleksi Pijat Telapak Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Pendahuluan responden dan Responden yang sedang dilakukan terapi farmakologi , sedangkan kriteria esklusi : penderita hipertensi tidak*. 3(2), 54–59.