

**PENERAPAN TEKNIK PIJAT REFLEKSI TERHADAP PENURUNAN  
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI  
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
PUTRI AYU JAMBI**

**IMPLEMENTATION OF REFLECTION MASSAGE TECHNIQUES TO  
DECREASE BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSIONSIN THE  
WORKING AREA OF THE COMMUNITY HEALTH CENTER PUTRI  
AYU JAMBI**

**Asmeriyani<sup>1</sup>, Tuti Aryani<sup>2</sup>**

Akademi Keperawatan Garuda Putih  
Asmeriyani.210683@gmail.com

**Abstract** prolonged increase in blood pressure will damage the blood vessels in some parts of the body. The heart is a trigger that will cause damage such as heart failure, myocardial infarction, kidney failure, stroke, and visual disturbances which are complications due to uncontrolled hypertension. One of the non-pharmacological approaches that can reduce hypertension is massage. Reflexology is a method of treatment by massage or applying pressure to certain parts of the body. The purpose of this study was to determine how the effect of reflexology in reducing blood pressure in hypertensive patients. The method used in this research is quantitative with a quasi-experimental research design with a non-equivalent control group approach involving two control groups. With a sample of 30 respondents. The results of this study were there were differences in the patient's blood pressure before the action and after the reflexology action. It is recommended that future researchers be able to research with better methods

*Key words: Hypertension, Massage, Reflexology*

**Abstrak** Peningkatan tekanan darah yang berkepanjangan akan merusak pembuluh darah yang ada di sebagian tubuh. Jantung merupakan pemicu yang akan mengakibatkan kerusakan seperti gagal jantung, infark miokard, gagal ginjal, stroke, dan gangguan penglihatan merupakan komplikasi akibat hipertensi yang tidak terkontrol Pendekatan non-farmakologis yang dapat mengurangi hipertensi salah satunya adalah dengan pijat. Pijat refleksi adalah metode pengobatan dengan pijatan atau memberikan tekanan pada bagian-bagian tubuh tertentu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh pijat refleksi dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Metoda yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan dengan desain penelitian quasi eksperimen dengan pendekatan non-equivalent control group yang melibatkan dua kelompok control. Dengan sampel sebanyak 30 responden. Hasil penelitian ini adalah terdapat perbedaan tekanan darah pasien sebelum dilakukan tindakan dan setelah dilakukan tindakan pijat refleksi. Disarankan bagi peneliti selanjutnya agar dapat meneliti dengan metoda yang lebih baik lagi

**Kata kunci** : Hipertensi, Pijat, Refleksi

## PENDAHULUAN

Komplikasi hipertensi meningkat setiap tahunnya. WHO pada tahun 2013, menyebutkan bahwa di dunia terdapat 17.000 orang pertahun meninggal akibat penyakit kardiovaskuler dimana 9.400 orang diantaranya disebabkan oleh komplikasi dari hipertensi. Prevalensi hipertensi dunia mencapai 29.2% pada laki-laki dan 24,8% pada perempuan (WHO, 2013). Prevalensi hipertensi ini akan terus meningkat dan diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi (Kemenkes RI, 2013). Di Indonesia sendiri, survey Kesehatan Rumah Tangga Departemen Kesehatan RI 2013 menyebutkan sekitar 16-31% dari populasi masyarakat Indonesia di berbagai provinsi menderita hipertensi (Riskesdas RI, 2013).

Menurut data WHO (World Health Organization), di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% orang di seluruh dunia mengidap hipertensi. Dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara berkembang, termasuk Indonesia (Yonata, 2016).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 25,8 % dari populasi penduduk berusia 18 tahun keatas. Sekitar 60% diantaranya berakhir dengan stroke dan sisanya berakhir dengan gangguan jantung, gagal ginjal dan kebutaan. Pada tahun 2018 Angka kejadian hipertensi di Indonesia prevalensinya mencapai 31,7% atau 63 juta lebih penduduk dari populasi usia 18 tahun ke atas, dari jumlah tersebut, 60% penderita hipertensi mengalami komplikasi stroke,

sedangkan sisanya mengalami penyakit jantung, gagal ginjal, dan tuberkulosis, jumlahnya mencapai 6,8% dari proporsi penyebab kematian pada semua umur (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan data diatas terlihat adanya kecenderungan peningkatan prevalensi penyakit hipertensi

Hipertensi menambah beban kerja jantung dan arteri, bila berlanjut dapat menimbulkan kerusakan jantung dan pembuluh darah (Udjianti, 2010). Salah satu tanda dan gejala hipertensi adalah nyeri kepala yaitu rasa nyeri dan rasa tidak nyaman pada daerah kepala dari dagu sampai kedaerah belakang kepala (Sjahir dalam Kristiana & Nur, 2016). Wijaya dan Putri (2013) menyebutkan bahwa sebagian besar gejala klinis timbul antara lain nyeri kepala saat terjaga, kadang-kadang disertai mual dan muntah, akibat peningkatan tekanan darah intrakranial

Peningkatan tekanan darah yang berkepanjangan akan merusak pembuluh darah yang ada di sebagian tubuh. Jantung merupakan pemicu yang akan mengakibatkan kerusakan seperti gagal jantung, infark miokard, gagal ginjal, stroke, dan gangguan penglihatan merupakan komplikasi akibat hipertensi yang tidak terkontrol (Santoso, 2010).

Pengobatan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Pengobatan farmakologis merupakan pengobatan dengan menggunakan obat-obatan yang dapat membantu menurunkan serta menstabilkan tekanan darah. Pengobatan farmakologis memiliki efek samping yaitu dapat memperburuk keadaan penyakit atau efek fatal lainnya. Hal

ini dikarenakan respon terhadap suatu jenis obat pada setiap orang berbeda. Efek samping yang mungkin timbul adalah sakit kepala, pusing, lemas dan mual (Susilo & Wulandari, 2011).

Dalam penelitian (Finansari dkk, 2014) hipertensi dan komplikasinya dapat diminimalkan dengan penatalaksanaan menggunakan farmakologi yaitu dengan minum obat secara teratur atau menggunakan non-farmakologi yaitu kepatuhan menjalankan diet, menurunkan berat badan, rajin berolahraga, mengurangi konsumsi garam, diet rendah lemak, rendah kolesterol. Pendekatan non-farmakologis yang dapat mengurangi hipertensi adalah akupresur, ramuan cina, terapi herbal, relaksasi nafas dalam, aroma terapi, terapi musik klasik, meditasi dan pijat (Andri & Sulisyanti, 2015).

Pijat refleksi adalah metode pengobatan dengan pijatan atau memberikan tekanan pada bagian-bagian tubuh tertentu. Prinsip pijat refleksi adalah mendukung penyembuhan melalui refleksi seluruh tubuh yang berhubungan dengan organ atau kelenjar tertentu. Pijat refleksi dapat membuat tubuh menjadi rileks, pemijatan yang dilakukan dititik-titik refleksi pada tubuh mampu melancarkan peredaran darah dalam tubuh. Pijat refleksi mampu meningkatkan daya tahan tubuh. Apabila dilakukan pada orang yang sedang sakit, maka akan mendatangkan kesembuhan. Dan apabila dilakukan pada orang yang sehat akan membuat tubuh tidak mudah terserang penyakit, meningkat daya tahan tubuh, dan menjaga vitalitas tubuh (Adiguna, 2016).

Menurut Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hartutik (2017)

menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara sistolik dan diastolik pada kelompok intervensi dengan kelompok kontrol setelah diberikan pijat refleksi kaki. Pada kondisi awal dengan rata-rata 154,6/94,1 mmHg menurun menjadi 128,6/80,0 mmHg. Sedangkan pada kelompok kontrol 153,6/94,5 mmHg hanya turun sedikit menjadi menjadi 152,3/92,3 mmHg. Hal ini menggambarkan pada kelompok yang diberikan terapi pijat refleksi kaki mengalami penurunan yang cukup tajam dibandingkan dengan kelompok kontrol.

## **METODE**

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan dengan desain penelitian quasi eksperimen dengan pendekatan non-equivalent control group yang melibatkan dua kelompok control. dengan teknik sampling purposive sampling.

Penelitian ini dilakukan di puskesmas Putri Ayu dengan sampel yang datang berobat di puskesmas Putri Ayu. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 30 yang terdiri dari 15 eksperimen dan 15 kontrol, dengan kriteria sampel adalah pasien mengalami hipertensi derajat 1, berusia 36-65 tahun, tidak memiliki luka pada bagian kaki

## **HASIL**

Berdasarkan analisa data yang dilakukan diperoleh hasil sebagai berikut:

### **Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan Usia penderita hipertensi**

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa rata-rata penderita hipertensi berada pada rentang usia lansia awal yaitu usia antara 46-55 tahun (46,7 %)

**Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin**

Karakteristik jenis kelamin	Eksperimen (n=15)		Control (n=15)		Jumlah	
	n	%	n	%	n	%
Laki-laki	3	20,0	2	13,3	5	16,7
Perempuan	12	80,0	13	86,7	25	83,3

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa jenis kelamin yang banyak menderita hipertensi adalah wanita yaitu 83,3 persen

**Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan tekanan darah sebelum dilakukan pijat refleksi pada kelompok perlakuan**

Variabel eksperiment	N	mean	SD	Min	Max	p-value
Pre sistol	15	158,66	15,367	133,67	170,33	0,523
Pre diastol		94,17	9,133	67,67	99,67	0,478

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui rata-rata tekanan darah responden kelompok eksperimen sebelum dilakukan tindakan adalah 158,66 mmHg untuk sistol sedangkan diastole rata-rata adalah 94,17 mmHg

Karakteristik Usia	Eksperimen (n=15)		Control (n=15)		Jumlah	
	n	%	n	%	n	%
Dewasa akhir (36-45 tahun)	4	26,7	-	-	4	13,3
Lansia awal (46-55)	4	26,7	10	66,7	14	46,7
Lansia akhir (56-65)	7	46,6	5	33,3	12	40,0

**Tabel 4. Distribusi responden berdasarkan tekanan darah sebelum dilakukan pijat refleksi pada kelompok control**

Variabel kontrol	N	mean	SD	Min	Max	p-value
Pre sistol	15	159,51	2,50	155,33	166,33	0,523
Pre diastol		94,62	2,94	91,33	99,00	0,478

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa rata-rata tekanan darah responden kelompok control adalah 159,51 mmHg untuk sistol dan 94,62 mmHg untuk sistol

**Tabel 5. Distribusi responden berdasarkan tekanan darah setelah dilakukan pijat refleksi pada kelompok perlakuan**

Varia bel eksp erime nt	N	me an	S D	Min	Ma x
Post sistol	15	152,37	5,07	145,47	162,00
Post diastol		90,73	3,23	86,33	96,67

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa rata-rata tekanan darah systole pada kelompok eksperimen setelah dilakukan tindakan pemijatan refleksi adalah 152,37 mmHg, dan tekanan darah diastole 90,73 mmHg

**Tabel 6. Distribusi responden berdasarkan tekanan darah setelah dilakukan pijat refleksi pada kelompok control**

Vari abel kont rol	N	mea n	SD	Min	Max
Post sist ol	15	157,08	4.07	151,33	166,33
Post dias tol		93,82	3,23	89.67	101,33

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa rata-rata tekanan darah sistol pada kelompok control setelah dilakukan pijat rfleksi adalah 157,08 mmHg, dan diastole 93,82 mmHg

**Tabel 7. Perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah pijat refleksi pada kelompok perlakuan**

Tekanan darah eksperimen	Mea n	Mean perbed aan	SD	p- val ue
Pre Sistol	158,66	6,29	4,40	0,000
Post sistol	152,37		5,07	
Pre diastol	94,17	3,44	2,09	0.000
Post diastol	90,73		3,05	

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat adanya perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolic pada kelompok eksperimen yaitu dari 158,66 mmHg menjadi 15,37 mmHg dengan selisih perbedaan sebesar 6,29 mmHg. Perbedaan tekanan darah diastole dapat dilihat juga terjadi penurunan dari 94,17 mmHg menjadi 90,73 mmHg, dengan selisih sebesar 3,44 mmHg. Dari uji dependent T tes dapat dilihat p value sebesar 0,000 yang menunjukkan terdapat perbedaan signifikan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan pijat refleksi.

**Tabel 8. Perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah pijat refleksi kelompok control**

Tekanan darah control	Mean	Mean perbedaan	SD	p-value
Pre Sistol	159,57	2,42	2,50	0,031
Post sistol	157,08		4,07	
Pre diastol	94,62	0,97	2,94	0,263
Post diastol	93,82		3,23	

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui rata-rata tekanan darah sistol kelompok control adalah 159,57 mmHg menjadi 157,08 mmHg dengan selisih sebesar 2,42 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan darah diastolic pada kelompok control adalah 94,62 mmHg menjadi 93,8 mmHg dengan selisih sebesar 0,97 mmHg. Berdasarkan uji dependen T tes pada kelompok control diperoleh p-value sistol 0,031 yang berarti ada perbedaan yang signifikan, sedangkan p-value diastole pada kelompok control adalah 0,263 yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah pada kelompok control.

## PEMBAHASAN

Proses penelitian dilakukan selama 3 bulan dengan frekuensi 3 kali seminggu terhitung dari tanggal 03 Juni s.d 25 September 2020. Rata-rata jenis kelamin penderita hipertensi pada penelitian ini adalah wanita. Prevalensi terjadinya hipertensi antara wanita

dan laki-laki hampir sama, pria sering mengalami gejala hipertensi ketika mendekati umur tiga puluhan akhir, sedangkan perempuan mengalami hipertensi sering terjadi ketika mendekati menopause. Tekanan darah wanita biasanya meningkat lebih tajam sesuai peningkatan usia. Pada usia 55 tahun wanita memiliki risiko lebih tinggi untuk menderita hipertensi (Aristoteles, 2017).

Perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan pijat refleksi berdasarkan hasil analisis terdapat perbedaan yang bermakna tekanan darah antara kelompok eksperimen dengan p value 0,000, nilai sistol maupun diastole, pemijatan refleksi kaki penderita hipertensi akan memberikan relaksasi yang dalam dan memberikan efek meringankan kelelahan jasmani dan rohani, hal ini dikarenakan system saraf simpatis mengalami penurunan aktivitas yang akhirnya mengakibatkan turunnya tekanan darah (Kaplan, 006). Selain itu terjadi penurunan dikarenakan adanyaketeraturan dan ketepatan dalam melakukan teknik pijat refleksi sesuai prosedur yang baik dan benar.

Manfaat pijat terasa pada tubuh, pikiran, dan jiwa. Pijat melancarkan peredaran darah dan aliran getah bening. Efek langsung yang bersifat mekanis dari tekanan secara berirama dan gerakan gerakan yang digunakan dalam pijat secara dramatis meningkatkan tingkat aliran darah. Rangsangan yang ditimbulkan terhadap reseptor saraf juga mengakibatkan pembuluh darah melebar secara refleks sehingga melancarkan aliran darah yang sangat berpengaruh bagi kesehatan (Putra 2017).

Pijat refleksi adalah pemijatan pada titik-titik saraf tubuh manusia. Pada prinsipnya, teknik pemijatan ini hampir sama dengan akupunktur, akan tetapi titik beratnya terletak pada telapak kaki saja, pada setiap titik yang berada di telapak kaki akan berhubungan langsung dengan jaringan tubuh dan saraf-saraf organ (Adiguna 2016).

Menurut Hartutik (2017) tentang pengaruh teknik relaksasi pijat diketahui bahwa perlakuan teknik pijat refleksi dapat menurunkan tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi. Terdapat pengaruh pelaksanaan teknik pijat refleksi selama 1 minggu dengan 3 kali perlakuan terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan Perbedaan rata-rata yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan pijat refleksi pada responden kelompok perlakuan di Puskesmas Putri Ayu nilai rata sistol sebelum diberikan pijat reflesi adalah 158,66 mmHg dan diastole 94,17 mmhg, setelah diberikan pijat refleksi tekanan darah systole adalah 152, 37 mmHg dan diastole 90,73 mmHg dengan selisih perbedaan systole 6,29 mmHg dan diastole 3, 44 mmHg dengan p value 0,000 yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara tekanan darah sebelum diberikan pijat refleksi dan setelahnya

Perbedaan rata-rata yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan pijat refleksi pada responden kelompok kontrol di Puskesmas Putri Ayu nilai

rata-rata tekanan darah sistol kelompok control adalah 159,57 mmHg menjadi 157,08 mmHg dengan selisih sebesar 2,42 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan darah diastolic pada kelompok control adalah 94,62 menjadi 93,8 mmHg dengan selisih sebesar 0,97 mmHg. Berdasarkan uji dependen T tes pada kelompok control diperoleh p-value sistol 0,031 yang berarti ada perbedaan yang signifikan, sedangkan p-value diastole pada kelompok control adalah 0,263 yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah pada kelompok control.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aristoteles. 2018. Korelasi Umur dan Jenis Kelamin dengan Penyakit Hipertensi di Emergency Center Unit Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang. Indonesia Jurnal Perawat vol 3 no 1
- Ahmad Zunaidi, Susi Nurhayati, Tut Wuri P. 2014. Pengaruh Pijat Refleksi Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Klinik Sehat Hasta Therapetika Tugu Rejo Semarang. Prosiding Konferensi Nasional II PPNI Jawa Tengah.
- Ardiansyah M. 2012. *Medikal Bedah Untuk Mahasiswa Klien Dengan Gangguan Kardiovaskuler Seri Asuhan Keperawatan*. EGC. Jakarta.
- A. Aziz Alimul Hidayat. 20xx. *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Tehnik Analisa Data*. Jakarta. Salemba Medika.

Nursalam, 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Edisi 3. Salemba Medika.

Rindang Azhari Rezky dkk.2015.Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer.Vol 2, No 2, Riau.

Saryono. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Mitra Cendikia Press.

Smeltzer, C. S., & Bare, B. G. 2013. *Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta:Penerbit Buku Kedokteran EGC

Sri Hartutik, Suratih.2017. Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer. Vol VI No 2, Surakarta.

Sudarsini.2015.*Teori Dan Praktek Massage Untuk Kebugaran Jasmani*.Gunung Samudera.Malang.

Winkanda Satria Putra.2017.*Sehat Dengan Terapi Refleksi & Herbal Di Rumah Sendiri*.Ar-Ruzz Media.Yogyakarta.