

Artikel Penelitian

Pengaruh Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2020

Elpriska Sihotang

Prodi DIII Keperawatan, Akademi Keperawatan Darmo

email: elpriska.sihotang@yahoo.com

Abstrak

Terapi pijat refleksi kaki merupakan salah satu terapi non farmakologis yang ditawarkan untuk menurunkan tekanan darah dengan teknik pemijatan pada titik tertentu dapat menghilangkan sumbatan dalam darah sehingga aliran darah dan energi di dalam tubuh kembali lancar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Kecamatan Medan Tuntungan. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimental. Pijat refleksi kaki dalam penelitian ini dilakukan secara teratur 15 menit sebanyak empat kali dalam seminggu pada bulan Agustus 2020. Berdasarkan teknik purposive sampling diperoleh sample sebanyak 10 orang, sampel ini terbagi dalam satu kelompok yaitu kelompok intervensi. Pada kelompok intervensi dilakukan pengukuran tekanan darah pre dan post intervensi. Data dicatat dalam lembar observasi tekanan darah. Kemudian data penelitian ini di analisa dengan uji statistik uji *paired sample T-test*. Penemuan menunjukkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah yang signifikan setelah pijat refleksi kaki. Kesimpulan dari penemuan penelitian menunjukkan bahwa pijat refleksi kaki berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Diharapkan bagi penderita hipertensi dapat melakukan pijat refleksi kaki ini sendiri, bagi petugas kesehatan Puskesmas untuk memberikan penyuluhan berupa pendidikan kesehatan kepada masyarakat khususnya bagi masyarakat yang menderita hipertensi tentang manfaat pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah.

Kata Kunci: *Pijat Refleksi Kaki, Tekanan Darah, Hipertensi*



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 3.0 License.

PENDAHULUAN

Di seluruh dunia, hampir 1 miliar orang atau sekitar seperempat dari populasi orang dewasa menyandang tekanan darah tinggi. Jumlah ini cenderung meningkat setiap tahunnya, di Inggris (UK) penyakit ini diperkirakan mengenai lebih dari 16 juta orang. Di Inggris (England) 34% pria dan 30% wanita menyandang tekanan darah tinggi di atas 140/90 mmHg dan sedang menjalani pengobatan.¹

Menurut *National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI)*, hampir 50 juta orang Amerika menderita tekanan darah tinggi. Pada tahun 2012 saja hipertensi telah mengakibatkan 10,4 juta kali kunjungan ke dokter, bahkan orang yang mempunyai tekanan darah normal, pada usia 55 tahun masih mempunyai resiko sebesar 90% untuk mendapatkan penyakit ini sepanjang hidupnya.²

Di Indonesia belum ada data yang akurat mengenai angka kematian akibat hipertensi tetapi sudah ada penelitian metodologis yang dilakukan secara berbeda-beda oleh para ahli. Dari hasil penelitian diperkirakan bahwa penduduk yang berusia di atas 20 tahun dan terserang hipertensi adalah 1,8% - 2,86% dan sebagian yang lain menyatakan 8% - 10%.³

Penyakit hipertensi sering tidak menimbulkan gejala pada penderita sehingga penyakit hipertensi sering disebut pembunuh diam-diam. Bila tidak diatasi, tekanan darah tinggi akan mengakibatkan jantung bekerja keras hingga pada suatu saat akan terjadi kerusakan yang serius. Padahal hipertensi merupakan penyebab utama stroke, serangan jantung, gagal jantung, gagal ginjal dan demensia.

Apabila tidak ditanggapi secara serius, umur penderita bisa diperpendek 10-20 tahun.² Pada jantung otot jantung akan menebal (hipertrofi) dan mengakibatkan fungsi sebagai pompa menjadi terganggu dan kontraksinya berkurang. Selain itu, dapat juga mengakibatkan kerusakan pembuluh darah pada otak, mata (retinopati) dan/ atau ginjal (gagal ginjal).⁴

Penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan cara farmakologis yaitu dengan obat-obat anti hipertensi atau dengan cara non farmakologi yaitu dengan

memodifikasi gaya hidup atau bisa juga kombinasi kedua-duanya.⁵ Pada saat obat anti-hipertensi diperlukan, pengobatan non-farmakologi dapat digunakan sebagai pelengkap untuk mendapatkan efek pengobatan yang lebih baik.³ Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa pengobatan non-farmakologi merupakan intervensi wajib yang harus dilakukan pada setiap pengobatan hipertensi.⁶

Penatalaksanaan non-farmakologi salah satunya adalah dengan pijat refleksi kaki. Pijat refleksi kaki sama halnya dengan kita berjalan kaki telanjang di atas permukaan batu kecil berbentuk bulat lonjong. Teknik pemijatan titik tertentu dapat menghilangkan sumbatan dalam darah sehingga aliran darah dan energi di dalam tubuh kembali lancar.⁷

Pada kasus hipertensi terapi pijat melalui titik akupunktur memperkuat kembali energy tubuh dan raga yang lemah. Akupunktur ini bekerja berdasarkan teori meridian yaitu Qi (energi vital) dan darah yang bersirkulasi dalam tubuh melalui system saluran yang disebut meridian yang menghubungkan organ internal dan eksternal. Dengan pemijatan, titik tertentu pada permukaan tubuh yang terletak di jalur meridian dirangsang sehingga aliran Qi dan darah bisa diatur sehingga resiko penyakit hipertensi dan komplikasinya dapat diminimalisir.³

Terapi pijat refleksi kaki dapat memberikan efek relaksasi yang serupa dengan ketika berjalan di atas bebatuan. Pemijatan pada telapak kaki dan memberikan rangsangan yang mampu memperlancar aliran darah dan cairan tubuh. Hasilnya, sirkulasi penyaluran nutrisi dan oksigen ke sel-sel tubuh menjadi lancar tanpa ada hambatan sedikitpun. Lebih lanjut, sirkulasi aliran darah yang lancar itu akan memberikan efek relaksasi dan kesegaran pada seluruh anggota tubuh.⁷

Para peneliti dari *Touch Research Institute, University of Miami School of Medicine* dan *Nova Southeastern University* awal tahun 2013 di Florida dilakukan studi tekanan darah tinggi dan gejala terkait telah dikurangi dengan pijat. Dalam studi ini, para peserta dengan hipertensi yang dikontrol secara acak ditugaskan ke salah satu grup

pijat (pijat) atau grup relaksasi progresif. Hasil menunjukkan kedua kelompok telah mengalami penurunan tingkat kecemasan dan tingkat depresi, namun hanya grup terapi pijat yang menunjukkan penurunan tekanan darah diastole dan sistol serta tingkat *cortisol-stress hormone*.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas yang terdiri 9 nagori (desa) dan 1 kelurahan, dari 4182 kepala keluarga dengan jumlah penduduk 15316 jiwa. Terdapat 481 kepala keluarga dengan 1818 jumlah penduduk yang ada di desa Kasindir.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian *eksperimental* dengan bentuk rancangan “*One-group Pre-Post test design*” yang bertujuan untuk melihat pengaruh pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di desa Kasindir. Penelitian ini menggunakan satu kelompok yaitu kelompok intervensi.

HASIL

Penelitian ini telah dilaksanakan mulai Agustus 2020. Penelitian ini melibatkan 10 orang responden yang terdiri dari satu kelompok yaitu kelompok intervensi.

Hasil dari usia responden 60% berada di usia 37-50 tahun yang mengalami penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi setelah dilakukan pijat refleksi kaki. Berdasarkan jenis kelamin dalam penelitian ini tiga perempatnya adalah perempuan (70%) yang mengalami penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi setelah dilakukan pijat refleksi kaki. Dan berdasarkan berat badan responden dalam penelitian ini 70% memiliki rentan berat badan 63-71 kg yang mengalami penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi setelah dilakukan pijat refleksi kaki.

Hasilnya dapat dilihat dari jumlah responden penderita hipertensi mengalami penurunan tekanan darah, 80% responden turun ke klasifikasi normal, 10% berada di klasifikasi ringan, dan 10% berada di klasifikasi sedang.

Hasil uji statistic dengan uji *Paired Sample T-test*

Dalam menganalisa data dilakukan dengan menggunakan Uji *Paired Sample T-test* yaitu membandingkan tekanan darah pre dan post pijat refleksi kaki, memperoleh perbedaan tekanan darah pre dan post pijat refleksi kaki. Nilai signifikan 95% ($\alpha = 0,05$). Pedoman dalam menerima hipotesa apabila nilai $p < 0,05$, dan hipotesa ditolak apabila nilai $p > 0,05$.

PEMBAHASAN

Karakteristik Demografi Responden

Pada penelitian ini usia responden diatas 35 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa angka kejadian hipertensi banyak terjadi pada rentang usia seperti pada data demografi responden. Meskipun penyakit hipertensi bisa terjadi pada segala usia, Hipertensi paling sering dijumpai pada orang berusia 35 tahun ke atas.²

Berdasarkan jenis kelamin, tiga perempat responden adalah perempuan (70%), hal ini menunjukkan bahwa perempuan memiliki menderita hipertensi dari laki-laki. Menurut pendapat dari Lewington dalam buku Kaplan's Clinical Hypertension mengatakan *Prospective Studies Collaboration* menemukan bahwa angka kematian dengan penyebab penyakit tekanan darah tinggi lebih banyak pada wanita dari pada pria.⁸

Sama halnya di dalam penelitian ini dimana peneliti juga menemukan jumlah responden perempuan lebih banyak dari pada laki-laki.

Bila diukur berdasarkan BMI (*Body Mass Index*) dengan perhitungan berat badan (kg) dibagi tinggi badan yang dikuadratkan (m^2) untuk mencari berat badan ideal maka diperoleh seluruh responden dalam penelitian ini memiliki masalah kelebihan berat badan.²

Hal ini menunjukkan bahwa responden penderita hipertensi memiliki masalah kelebihan berat badan dan membuktikan bahwa ada kaitan antara kelebihan berat badan dengan hipertensi. Berdasarkan penelitian, kegemukan merupakan ciri khas dari populasi hipertensi, penelitian membuktikan bahwa daya pompa jantung dan sirkulasi volume darah penderita obesitas dengan hipertensi lebih tinggi

dibandingkan dengan penderita hipertensi dengan berat badan normal.³

Perbedaan Tekanan Darah *Pre-Post* Pijat Refleksi Kaki Pada Penderita Hipertensi

Berdasarkan data diatas, terlihat pada hari pertama dan hari kedua sebelum dilakukan pemijatan, jumlah penderita hipertensi ringan mencapai 80%, setelah dilakukan pemijatan jumlah penderita hipertensi ringan turun ke klasifikasi normal mencapai 80%. Pada hari ketiga dan keempat jumlah penderita hipertensi sedang meningkat menjadi 20%, dan setelah dilakukan pemijatan 80% jumlah penderita hipertensi turu ke klasifikasi normal.

Penyakit hipertensi jika tidak segera disembuhkan maka dalam jangka panjang dapat menimbulkan kerusakan arteri di dalam tubuh sampai organ-organ yang mendapatkan suplai darah darinya seperti jantung, otak dan ginjal.⁹

Hipertensi merupakan penyebab utama stroke, serangan jantung, gagal jantung, gagal ginjal, demensia dan kematian prematur. Apabila tidak ditanggapi secara serius, umur penderitanya bisa diperpendek 10-20 tahun.²

Oleh karena itu sangat penting dilakukan penatalaksanaan hipertensi salah satu terapi non farmakologis yang ditawarkan untuk menurunkan hipertensi dengan terapi pijat refleksi kaki. Teknik pemijatan pada titik tertentu dapat menghilangkan sumbatan dalam darah sehingga aliran darah dan energi di dalam tubuh kembali lancar.⁷

Pengaruh Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

Pijat refleksi kaki atau sering disebut dengan pijat refleksiologi yang dilakukan dengan cara memijat bagian titik refleksi di kaki yang dapat memberikan rangsangan relaksasi yang mampu memperlancar aliran darah dan cairan tubuh pada bagian-bagian tubuh yang berhubungan dengan titik syaraf kaki yang dipijat.⁷

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, setelah dilakukan pemijatan hamper seluruh responden mengatakan bahwa mereka merasa nyenyak saat tidur. Hal ini disebabkan karena rangsangan yang

diberikan mampu memperlancar aliran darah dan cairan tubuh. Hasilnya, 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 seluruh anggota tubuh sehingga tubuh mengalami kondisi seimbang.⁷

Berdasarkan uji *paired sample t-test* yang telah dilakukan, diperoleh data yang signifikan yaitu nilai $p = 0,000$ pada tekanan darah sistolik *post* pijat refleksi kaki dan nilai $p = 0,037$ pada tekanan darah diastolik *post* pijat refleksi kaki, sehingga dapat disimpulkan $p < 0,05$, artinya terdapat perbedaan tekanan darah *pre-post* pijat refleksi kaki. Sehingga diketahui terdapat pengaruh pijat refleksi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.¹⁰

Hal ini sesuai dengan pernyataan yakni Pijat secara luas diakui sebagai tindakan yang memberikan relaksasi yang dalam dikarenakan system saraf simpatis yang mengalami penurunan aktivitas sehingga mengakibatkan penurunan tekanan darah serta pijat merupakan suatu bentuk latihan pasif yang mampu meningkatkan sirkulasi darah pada tubuh.¹¹

Hal ini juga sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Safitri seorang mahasiswi Fakultas Keperawatan USU yang menyatakan bahwa pijat refleksi kaki berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dan penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh *Touch Research Institute, University of Miami School of Medicine* dan *Nova Southeastern University* dilakukan studi tekanan darah tinggi dan gejala terkait dengan terapi masase yang menunjukkan penurunan tekanan darah diastol dan sistol serta tingkat *cortisol-stress hormone*.¹²

Dengan adanya penurunan tekanan darah yang bermakna, maka dapat disimpulkan bahwa pijat refleksi kaki dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.¹³

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan uraian pembahasan maka dapat disimpulkan tekanan darah responden

sebelum pijat refleksi kaki 80% menderita hipertensi ringan. Tekanan darah responden sesudah pijat refleksi kaki 80% menjadi normal.

Pijat refleksi kaki berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi, hal ini ditunjukkan berdasarkan hasil uji statistik uji *paired sample t-test* dengan nilai $p = 0,000$ pada tekanan darah sistolik, dan $p = 0,037$ pada tekanan darah diastolik.

REFERENSI

1. Parmer, F. H. D., (2020). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan tekanan darah di Puskesmas Telaga Murni*, Cikarang Barat.
2. Sheps, A. D., Waren, A., (2015). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada pasien yang berobat di poliklinik dewasa Puskesmas Bangkinang periode Januari - Juni 2020*. Diperoleh tanggal 13 Desember 2020 dari <http://yayanakhar.wordpress.com>.
3. Dalimartha, M., Dayrit, M. W. (2015). *Klien gangguan kardiovaskuler: seri asuhan keperawatan*. Jakarta: EGC.
4. Muhammaduni, Y (2015). *Wawancara personal tentang alat pijat kayu (APIYU II)*. Pekanbaru: School of Nursing University of Riau.
5. Dekker, S. (2016). *Analisis faktor resiko hipertensi pada masyarakat Nagori Bungo Tanjung Sumatra Barat*.
6. Sneltzer, R. E. & Bare (2020). *Terapi hipertensi: program 8 minggu menurunkan tekanan darah tinggi dan mengurangi risiko serangan jantung dan stroke secara alami*. Bandung: Penerbit Qanita.
7. Wijayakusuma, V. (2016). *Pijat refleksi*. Jakarta: BIP Kelompok Gramedia. Research (IJNMR), 16 (1), 61-70. Diperoleh tanggal 27 Desember 2020 dari <http://en.journals.sid.ir/ViewPaper.aspx?ID=206539>.
8. Kaplan, S. (2016). *Metodologi penelitian Keperawatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
9. Hayens, I. A., Asrin,. (2013). *Efektivitas pijat refleksi kaki dan hipnoterapi terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan, 8(2). Diperoleh tanggal 13 Desember 2020 dari http://www.academia.edu/8373947/Jst_ikesmuhgo-gdl-irmawand-1365-2-hal_57-3
10. Safitri, R. D. (2014). *Penyakit-penyakit mematikan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
11. Price, L. (2020). *Fisiologi manusia sel ke sistem*. Jakarta: EGC.
12. Targan, L. (2014). *Sehat dengan terapi pijat*. Diperoleh pada tanggal 20 Desember 2020 dari <http://www.mediaindonesia.com>
13. Wahyuni, S. (2014). *Pijat refleksi untuk kesehatan*. Jakarta Timur: Dunia Sehat.