

## TERAPI REFLEKSI PIJAT KAKI UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS ANTANG KOTA MAKASSAR.

*Foot Reflexology Massage Therapy to Reduce Blood Pressure in Hypertensive Patients at Antang Community Health Center, Makassar City*

**Harliani, Muh. Jumadi Anugrah**  
Poltekkes Kemenkes Makassar  
E-mail : [harliani@poltekkes-mks.ac.id](mailto:harliani@poltekkes-mks.ac.id)  
E-mail: [jumadianugrah@gmail.com](mailto:jumadianugrah@gmail.com)

### ABSTRACT

*Hypertension is when blood pressure rises above 140 mmHg systolic and 90 mmHg diastolic. Various methods are used to lower blood pressure, including foot massage. This study aims to determine whether foot reflexology massage therapy can lower blood pressure in hypertensive patients at Antang Public Health Center, Makassar City. This qualitative study employed a case study design with an observational case study approach. The respondents in this case study were 5 individuals, and the therapy was conducted in 3 sessions with a duration of 10-15 minutes. Data analysis was performed using a pre-post observation sheet to measure blood pressure before and after the intervention. The results showed that after foot reflexology massage therapy, there was a decrease in blood pressure and a more relaxed, comfortable, and non-tense response in all five respondents. Therefore, it can be concluded that foot reflexology massage therapy effectively lowers blood pressure for people with hypertension. It is recommended for people with hypertension to use non-pharmacological therapies such as regular foot reflexology massage therapy for maximum results.*

**Keywords:** *Hypertension, Foot Massage Reflexology*

### ABSTRAK

Hipertensi adalah suatu kondisi di mana peningkatan tekanan darah yang terus-menerus (dalam jangka waktu yang lama) dapat menyebabkan kegelisahan dan bahkan kematian seseorang. Seseorang yang mengalami hipertensi dapat dikatakan mempunyai tekanan darah sistolik >140 mmHg dan denyut diastolik >90 mmHg. Hipertensi dapat diobati dengan berbagai metode, baik berupa farmakologis maupun non farmakologis salah satunya adalah terapi refleksi pijat kaki. Tujuan penelitian diketahuinya hasil dari terapi refleksi pijat kaki untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di puskesmas antang kota makassar. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif menggunakan desain penelitian studi kasus bersifat studi kasus observasi. Responden pada studi kasus ini adalah 5 responden yang teridentifikasi hipertensi. Terapi ini dilakukan pada 5 responden dengan 3 kali pertemuan setiap responden dengan durasi waktu terapi 10 – 15 menit. Analisa data dilakukan secara jelas dengan cara pengumpulan, verifikasi, dan kesimpulan. Hasil implementasi setelah dilakukan terapi refleksi pijat kaki pada kelima responden menunjukkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah setelah dilakukannya terapi, maka dapat disimpulkan bahwa terapi refleksi pijat kaki efektif dalam menurunkan tekanan darah bagi orang yang mengalami hipertensi. Diharapkan bagi orang yang mengalami hipertensi dapat menggunakan terapi non farmakologi seperti melakukan terapi refleksi pijat kaki secara rutin untuk hasil yang maksimal.

Kata kunci : Hipertensi, Refleksi Pijat Kaki

### PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah meningkat diatas batas normal, hal ini dapat dilihat dengan mengukur tekanan darah sama dengan tekanan sistolik dan diastolik. Hipertensi dapat menyebabkan komplikasi seperti stroke, serangan jantung, gagal jantung, dan retinopati (Tambunan et al., 2021).

Tekanan darah tinggi dapat dikontrol dengan pemberian terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Penatalaksanaan secara farmakologis dengan mengonsumsi obat antihipertensi. Penatalaksanaan nonfarmakologis

yaitu dengan modifikasi gaya hidup, tidak merokok, akupresur, tidak minum alkohol, terapi herbal, relaksasi nafas dalam, aroma terapi, terapi musik, meditasi dan terapi pijat kaki (Arifah et al., 2024).

Menurut (WHO, 2023), hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan masalah kesehatan global yang serius. Diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, dan dua pertiga dari mereka tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Ironisnya, hampir setengah dari penderita hipertensi (46%) tidak menyadari kondisi mereka.

Kurangnya diagnosis dan pengobatan yang efektif menjadi hambatan utama dalam pengendalian hipertensi. Hanya 42% penderita yang terdiagnosis dan diobati, dan hanya 21% yang berhasil mengendalikannya. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia, dan situasi ini harus segera diubah (World Health Organization, 2023).

Berdasarkan data RISKESDAS (Kemenkes RI, 2018) prevalensi hipertensi menurut diagnosis dokter dan diagnosis oleh tenaga kesehatan pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun, diagnosa oleh tenaga kesehatan yaitu 9,4% dan 9,5%. Selain itu diagnosa oleh dokter yaitu 8,4% dan 8,8%. Prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosis dokter dengan usia  $\geq 18$  tahun, provinsi sumut menempati peringkat tertinggi yaitu 13,2% dan provinsi Papua menempati peringkat terakhir sebanyak 4,4%.

Berdasarkan Data Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan persentase pelayanan pemeriksaan tekanan darah tinggi / hipertensi di Sulawesi Selatan Tahun 2020 sebanyak 25,06%, dengan pelayanan tertinggi di Kabupaten Bantaeng 100% dan Kabupaten Pinrang 87,67% (Dinkes, 2021).

Menurut data dari (Puskesmas Antang, 2021) pada periode bulan Januari – Agustus, jumlah kunjungan kasus hipertensi di puskesmas Antang Kota Makassar sebesar 1.851 dari total jumlah kasus penyakit tidak menular (PKM\_Antang. (2021). *Jumlah Kasus Dan Kematian Penyakit Tidak Menular Menurut Jenis Kelamin Dan Umur Puskesmas Antang Kota Makassar. In.*, n.d.).

Hipertensi terjadi ketika tekanan darah di dalam dinding arteri meningkat. Tekanan darah tinggi dapat merusak pembuluh darah dan organ utama seperti jantung, otak, dan ginjal. Dampak darah tinggi antara lain stroke, penyakit jantung koroner, gagal ginjal, penyakit mata, dan kerusakan otak. Faktor yang mempengaruhi tekanan darah tinggi antara lain genetik (keturunan), gaya hidup, jenis kelamin, usia dan kebiasaan merokok.

Salah satu hal yang mempengaruhi hal tersebut adalah gaya hidup sehingga perlu menggunakan cara non medis yaitu terapi pijat kaki. Terapi Pijat kaki merupakan pengobatan yang dapat membantu menurunkan tekanan darah. Pijat kaki dapat membantu meningkatkan sirkulasi, meningkatkan relaksasi dan mengurangi stress (Fauziah et al., 2021).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terapi pijat kaki dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita darah tinggi. Penelitian oleh Iqbal (2019) menunjukkan bahwa terapi pijat kaki selama 30 menit per hari selama 8 minggu dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi. Penelitian oleh Aminah (2019) menunjukkan bahwa

terapi pijat kaki selama 10 menit per 30 pijatan selama 7 kali dalam 2 minggu dapat meningkatkan relaksasi dan menurunkan stress pada penderita hipertensi. Penelitian oleh Sari (2022) menunjukkan bahwa terapi pijat refleksi kaki selama 30 menit per hari selama 2 minggu, dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik.

Dari data di atas, dapat disimpulkan bahwa pengobatan nonfarmakologis mengenai pijat kaki pada penderita hipertensi masih banyak yang belum mengetahui dan menerapkannya. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian penerapan dengan judul "Terapi Refleksi Pijat Kaki untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Antang Kota Makassar".

## METODE

Jenis penelitian dan **desain** penelitian yang dilakukan merupakan deskriptif kualitatif studi Kasus Observasi. Sampel penelitian yang digunakan yaitu Studi Kasus Jamak yang dimana sampelnya adalah penderita hipertensi dengan jumlah sampel 5 orang. Pengambilan sampel pada penelitian ini adalah **pengambilan sampel purposive sampling**. Peneliti merencanakan intervensi sehari dalam rentang waktu 30 menit pada orang dewasa dan 10-15 menit pada lansia dengan frekuensi jeda 2 hari dalam 1 minggu setelah dilaksanakan tes tekanan darah sebelum, kemudian di observasi dari hasil tekanan darah, setelah dilaksanakan terapi refleksi pijat kaki pada pasien hipertensi. Desain ini digunakan untuk menggali lebih dalam dan mendeskripsikan bagaimanakah terapi refleksi pijat kaki untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Antang Kota Makassar.

**Waktu** penelitian ini berlangsung pada 6-26 Mei 2024 di **Puskesmas Antang Kota Makassar**. Adapun variabel penelitian yang digunakan yaitu tekanan darah dan terapi refleksi pijat kaki dengan menggunakan alat ukur tensimeter dan lembar observasi. Dalam pengumpulan data, dilakukan observasi, wawancara, serta dokumentasi hasil dari implementasi terapi oksigen nasal kanul pada pasien dengan pola napas tidak efektif terapi refleksi pijat kaki untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Antang Kota Makassar.

## HASIL

Dalam penelitian ini menggunakan 5 kasus penderita hipertensi. Kelima responden diberikan terapi refleksi pijat kaki dengan tujuan terjadi pebnuruana tekanan darah pijat kaki dilakukan selama 1x sehari dalam 3 selama 3 hari dalam rentan waktu 10 – 15 menit tiap responden . Adapun hasil penelitian dari kelima responden sebagai berikut:

Tabel 1 Karakteristik Responden

NO.	Data		
		>60 tahun	>70 tahun
1.	Usia	>60 tahun	>70 tahun
		3 orang	2 orang
2.	Jenis Kelamin	Laki-Laki	Perempuan
		1 orang	4 orang
3.	Pekerjaan	IRT	Pensiunan
		4 orang	1 orang
4.	Pendidikan Terakhir	SD-SMA	SARJANA
		4 orang	1 orang

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan pada data demografi 5 responden yang menderita hipertensi dengan usia > 60 . Faktor usia adalah salah satu faktor penyebab hipertensi yang tidak bisa diubah dimana seseorang yang bertambah tua maka ia juga mengalami perubahan fisiologis, 4 perempuan berprofesi sebagai IRT dan laki laki pensiunan, pendidikan 4 orang SD – SMA dan 1 orang Sarjana.

Tabel 2 Riwayat Kesehatan

No.	Data				
		Ya	Tidak		
1.	Riwayat hipertensi	5 orang		-	
2.	Lama menderita hipertensi	>5 tahun	>10 tahun	>15 tahun	>20 ta
		1 orang	1 orang	1 orang	2 ora
3.	Riwayat pengobatan	Dosis			
		5 mg		10 mg	
		1 orang		4 orang	
4.	Riwayat penyakit kronis lainnya	Ada		Tidak ada	
		2 orang		3 orang	
5.	Pola hidup	Diet rendah garam		Diet rendah gula	
		Ya	Tidak	Ya	Tidi
		3 orang	2 orang	2 orang	3 ora
		Rutin			
6.	Olahraga	Ya		Tidak	
		2 orang		3 orang	

Responden	Tindakan	Tekanan Darah (mmHg)		
		Sebelum	Setelah	Penurunan
1	1	169/81	159/81	10/0
	2	130/69	128/68	2/1
	3	147/74	141/74	6/0
2	1	148/96	134/94	14/2
	2	136/89	127/82	9/7
	3	155/99	139/95	16/9
3	1	152/97	136/87	16/10
	2	135/88	128/77	7/11
	3	142/90	128/81	14/9
4	1	166/84	148/79	18/5
	2	138/77	132/74	6/3
	3	143/62	118/70	25/+8
5	1	147/80	141/68	6/12
	2	157/83	139/78	18/5
	3	150/80	143/77	7/3

Tabel 3 Hasil Terapi Refleksi Pijat kaki

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan hasil terapi

refleksi pijat kaki yang dilakukan pada 5 responden menunjukkan hasil yang bervariasi dalam menurunkan tekanan darah. Namaun ke lima responden tersebut semua mengalami penurunan tekanan darah. Penurunan tekanan darah Responden 1. 6/1 mmHg, Responden 2: 28/10 mmHg, Responden 3: 28/10mmHg, Responden 4: 16/5mmHg, Responden 5: 10/7mmHg Sehingga Hasil tersebut nampak bahwa terjadi penurunan tekanan darah dengan melakukan terapi refleksi pijat kaki pada 5 rata-rata 16 mmHg sistolik dan 7 mmHg diatolik artinya terjadi penurunan tekana darah rata pada 5 responden 16/7 mmHg

## PEMBAHASAN

### 1. Data demografi dan riwayat kesehatan

Berdasarkan hasil diatas didapatkan pada data demografi 5 responden yang menderita hipertensi dengan rentan usia >60 tahun dan > 70 tahun. Faktor usia adalah salah satu faktor penyebab hipertensi yang tidak bisa diubah dimana seseorang yang bertambah tua maka ia juga mengalami perubahan fisiologis, misalnya penurunan elastisitas arteri dan juga adanya kekakuan pembuluh darah, hal ini yang menyebabkan risiko hipertensi akan naik dengan bertambahnya umur. Hal tersebut terjadi karena adanya perubahan struktur pembuluh darah seperti penyempitan lumen, serta dinding pembuluh darah menjadi kaku dan elastisitasnya berkurang sehingga meningkatkan tekanan darah (Lukman et al., 2020).

Berdasarkan riwayat kesehatan didapatkan hasil bahwa kelima responden memiliki riwayat penyakit hipertensi yang telah lama diderita dan mengonsumsi obat antihipertensi. Dari 5 responden terdapat 2 orang yang memiliki penyakit kronis lainnya yaitu DM sehingga mempengaruhi terjadinya hipertensi. Dimana kadar gula dalam darah yang terus menerus tinggi dapat merusak pembuluh darah melalui berbagai mekanisme pada tingkat jaringan sehingga menyebabkan vasokonstriksi, aktivasi respon peradangan dan trombosis. Kerusakan sel sel endotel akibat hiperglikemi menjadi awal terjadinya aterosklerosis pada pembuluh darah sehingga dalam jangka Panjang dapat memicu peningkatan tekanan darah (Sari et al., 2017).

Berdasarkan pola hidup responden rata – rata tidak menerapkan diet rendah garam dan jarang berolahraga, hal tersebut yang menjadi pendukung seseorang mengalami hipertensi. Sesuai pendapat (Kementerian Kesehatan RI, 2018) mengenai konsumsi garam berlebih dapat meningkatkan jumlah natrium dalam sel sehingga mengecilkan diameter pembuluh darah arteri yang membuat jantung harus terus memompa lebih kuat sehingga tekanan darah

meningkat. Peneliti lainnya mengemukakan pendapat bahwa makan yang tidak teratur dan makanan yang mengandung garam dapur yang berlebih dapat meningkatkan tekanan darah (Trisnawan, 2019).

## 2. Respon tekanan darah responden dengan refleksi pijat kaki

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada kelima responden penderita hipertensi menunjukkan bahwa pemberian terapi refleksi pijat kaki yang diberikan dalam rentang waktu 10-15 menit selama 3 kali pertemuan didapatkan hasil bahwa terapi tersebut dapat menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik serta memberikan rasa nyaman dan rileks pada kelima responden. Hal bisa terjadi karena pijatan di kedua kaki dengan teknik mengusap, merambatkan ibu jari, memutar tangan pada satu titik, serta menekan menahan dapat meningkatkan relaksasi pada pasien. Rangsangan yang diberikan berupa pijatan dan tekanan pada kaki dapat memancarkan gelombang relaksasi ke seluruh tubuh (Umamah & Paraswati, 2019).

Pijat refleksi juga dapat mengurangi ketegangan, meningkatkan sirkulasi, dan mempromosikan fungsi alami dari tubuh melalui penerapan tekanan diberbagai titik tertentu pada tubuh. Terapi refleksi pijat kaki dapat meningkatkan aliran darah dimana kompresi pada otot merangsang aliran darah vena dalam jaringan subkutan dan mengakibatkan retensi darah menurun dalam pembuluh perifer dan peningkan drainase getah bening. Selain itu juga dapat menyebabkan pelebaran arteri yang meningkatkan suplai darah ke daerah yang sedang dipijat, juga dapat meningkatkan pasokan darah dan meningkatkan efektivitas kontraksi otot – otot sehingga membantu mengurangi ketegangan pada otot, merangsang relaksasi dan kenyamanan. Teknik relaksasi dapat menghilangkan stress yang selanjutnya menurunkan darah dan kecepatan nadi. Pemijatan pada titik – titik tertentu ditelapak kaki dapat menimbulkan relaksasi tubuh secara umum, dengan

demikian memberi hasil positif bagi tekanan darah dan nadi (Lukman et al., 2020).

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Lukman et al., 2020) bahwa tindakan pijat refleksi kaki berpengaruh terhadap tekanan darah baik sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi. Hal tersebut mendukung penelitian yang menerangkan bahwa terapi pijat refleksi berpengaruh terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi primer rentang usia 46 – 55 tahun, pada penderita sekunder, terapi pijat refleksi kaki efektif menurunkan tekanan darah pada lansia. Hasil penelitian perbandingan menunjukkan pijat refleksi lebih efektif dibanding hipnoterapi. Sejalan dengan pendapat Umamah & Paraswati (2019) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh penurunan tekanan darah setelah diberikan pijat refleksi kaki pada penderita hipertensi stadium 1 dengan hasil tekanan darah menjadi < 130 mmHg/85 mmHg.

## KESIMPULAN

Berdasarkan data diatas dan hasil penelitian didapatkan bahwa terapi refleksi pijat kaki pada 5 responden ditemukan:Tindakan pijat refleksi Kaki pada 5 responden hipertensi dalam waktu 3 hari dapat menurunkan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik dengan rata penurunan 16/7 mmHg

Terapi refleksi pijat kaki terbukti aman dan memberikan efek positif pada kelima responden. Responden tidak mengalami efek samping negatif seperti nyeri, kemerahan, bengkak, atau gatal pada area pijatan. Sebaliknya, responden merasakan manfaat positif setelah terapi, yaitu: Merasa lebih nyaman dan rileks dan Rasa pegal berkurang.

## SARAN

Penelitian ini sifatnya penelitin awal, untuk itu terapi refleksi pijat kaki ini perlu penelitian lebih lanjut dengan menggunakan responden lebih banyak dan kasus yang lebih homogen serta waktu yang lebih lama untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat

## DAFTAR PUSTAKA

- Arifah, C. N., Sani, F. N., Palupi, D. L. M., & Utomo, E. K. (2024). Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(2).
- Dinkes. (2021). Profil Kesehatan 2021 Provinsi Sulawesi Selatan. *Sik*, 1–333.
- Fauziah, T., Nurmayni, Putri, R., Pidia, S., & Sari, S. (2021). Hipertensi Si Pembunuh Senyap “Yuk Kenali Pencegahan dan Penanganannya.” In *Buku Saku*.
- Kemendes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Artikel terkait. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*, 1. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-nyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/28/klasifikasi-hipertensi>
- Lukman, L., 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>
- PKM\_Antang. (2021). *Jumlah Kasus dan Kematian Penyakit Tidak Menular Menurut Jenis Kelamin dan Umur Puskesmas Antang Kota Makassar*. In. (n.d.).
- Sari, G. P., Chasani, S., Pelayun, T. G. D., Hadisaputro, S., & Nugroho, H. (2017). Faktor Risiko yang Berpengaruh terhadap Terjadinya Hipertensi pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II di Wilayah Puskesmas Kabupaten Pati. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 2(2), 54. <https://doi.org/10.14710/jek.v2i2.3996>
- Tambunan, F. F., Nurmayni, Rahayu, P. R., Sari, P., & Suci Indah Sari. (2021). *Hipertensi (Si Pembunuh Senyap)*. Trisnawan, A. (2019). *Hipertensi*.
- 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.
- WHO. (2023). *Laporan Kemajuan 2023 mengenai Rencana Aksi Global untuk Hidup Sehat dan Kesejahteraan untuk Semua Navigasi bagian*. 1–8.
- World Health Organization. (2023). Laporan WHO pertama merinci dampak buruk hipertensi dan cara menghentikannya. 19, 3–6.