

PENGARUH TERAPI PIJAT REFLEKSI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

THE EFFECT OF REFLEXOLOGY THERAPY ON REDUCING BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS

Aprilia Rahma Nabila^{1*}, Zauhani Khusnul²

STIKes Pamenang

*Korespondensi Penulis : nabila241@gmail.com

Abstrak

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik 90 mmHg. Jumlah penderita hipertensi terus meningkat setiap tahun, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 milyar orang terkena hipertensi dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Hipertensi adalah salah satu penyakit degeneratif dengan prevalensi terbanyak yang dijumpai pada lansia. Keluhan yang dirasakan oleh penderita biasanya pusing, sakit kepala, dan kelelahan. Terdapat dua jenis penatalaksanaan hipertensi yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Banyak macam terapi non farmakologi yang dapat diterapkan untuk mengurangi gejala hipertensi salah satunya pijat refleksi. Tujuan literature review ini adalah untuk mengkaji lebih dalam publikasi hasil penelitian yang berkaitan dengan terapi pijat refleksi untuk mengatasi keluhan gangguan rasa nyaman pada lansia penderita hipertensi sehingga terjadi penurunan tekanan darah. Metode penulisan studi literatur review ini adalah merujuk artikel publikasi pada jurnal nasional dengan topik terkait potensi pijat refleksi sebagai terapi komplementer terhadap pengurangan tekanan darah dan peningkatan rasa nyaman pada penderita hipertensi. Hasil penelusuran artikel publikasi yang terkait secara keseluruhan menyatakan bahwa pijat refleksi mampu mengurangi keluhan tidak nyaman sehingga terjadi penurunan tekanan darah. Kesimpulan yang dapat diambil adalah pijat refleksi adalah terapi komplementer terhadap pengurangan gangguan rasa nyaman dan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata kunci : Lansia, Hipertensi, Terapi Pijat Refleksi

Abstract

Hypertension is an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmHg and diastolic pressure of 90 mmHg. The number of people with hypertension continues to increase every year, it is estimated that in 2025 there will be 1.5 billion people affected by hypertension and it is estimated that every year 10.44 million people die from hypertension and its complications. Hypertension is one of the degenerative diseases with the highest prevalence in the elderly. Complaints felt by sufferers are usually dizziness, headaches, and fatigue. There are two types of hypertension management, namely pharmacological and non-pharmacological. There are many types of non-pharmacological therapy that can be applied to reduce symptoms of hypertension, one of which is reflexology. The purpose of this literature review is to examine more deeply the publication of research results related to reflexology therapy to overcome complaints of discomfort in the elderly with hypertension so that there is a decrease in blood pressure. The method of writing this literature review study is by referring to articles published in national journals with topics related to the potential of reflexology as a complementary therapy to lower blood pressure and increase comfort in people with hypertension. The results of the search for related publication articles overall state that reflexology can reduce complaints of discomfort that result in a decrease in blood pressure. The conclusion that can be drawn is that reflexology is a complementary therapy to reduce discomfort and lower blood pressure in hypertensive patients.

Keywords : Elderly, Hypertension, Reflexology Therapy

Pendahuluan

Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Pada lansia terjadi proses degeneratif atau kemunduran fungsi dimana salah satunya adalah kemunduran fungsi kerja pembuluh darah yaitu hipertensi. Hipertensi adalah salah satu penyakit degeneratif dengan prevalensi terbanyak yang dijumpai pada lansia. Penyakit hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik mencapai diatas 140 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90 mmHg (Hasnawati, 2021).

Data World Health Organization (WHO) tahun 2015 dikutip (P2PTM Kemenkes RI, 2019) menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya diperkirakan terus meningkat pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang akan terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018 dalam (P2PTM, 2019) penyakit yang banyak diderita oleh lansia adalah hipertensi 63,5%, masalah gigi 53,6%, penyakit sendi 18%, masalah mulut 17%, diabetes mellitus 5,7%, penyakit jantung 4,5%, stroke 4,4%, gagal ginjal 0,8%, dan kanker 0,4%. Prevalensi hipertensi meningkat sejalan dengan bertambahnya usia yang didukung dengan perubahan gaya hidup seperti merokok, obesitas, aktivitas fisik dan stress psikososial. Hipertensi sudah menjadi masalah kesehatan masyarakat (*public health problem*) dan akan menjadi masalah besar jika tidak ditanggulangi sejak dini. Hipertensi sering diistilahkan dengan *the silent killer* karena sering tanpa keluhan, sehingga penderita tidak mengetahui dirinya menyandang hipertensi dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi. Kerusakan organ target akan komplikasi hipertensi akan tergantung pada besarnya peningkatan tekanan darah dan lamanya kondisi tekanan darah yang tidak terdiagnosis dan tidak diobati. Organ-organ tubuh yang menjadi target antara lain otak, mata, jantung, ginjal, dan dapat juga berakibat kepada pembuluh darah arteri perifer (P2PTM Kemenkes RI, 2019).

Hipertensi menjadi faktor resiko utama untuk terjadinya penyakit jantung, gagal jantung kongesif, stroke, gangguan penglihatan dan penyakit ginjal. Hipertensi yang tidak diidentifikasi secara dini dan tidak mendapatkan pengobatan yang memadai akan mempengaruhi semua sistem organ dan akhirnya memperpendek harapan hidup sebesar 10-20 tahun (Nuraini, 2015) dalam (Harsismanto, dkk, 2020) Penanganan yang benar terhadap hipertensi dapat mengurangi kekambuhan dan komplikasi hipertensi. Hal yang paling penting untuk penanganan hipertensi adalah bagaimana lansia mampu menunjukkan perilaku sehat terhadap upaya-upaya hipertensi, seperti pengaturan pola makan, aktivitas fisik, kontrol kesehatan, dan kepatuhan obat (Kristiawani, 2017).

Hipertensi pada lansia menimbulkan banyak keluhan seperti pusing, sakit kepala, dan kelelahan. Selain berbagai terapi untuk menurunkan tekanan darah, kiranya upaya untuk meningkatkan rasa nyaman lansia dengan hipertensi juga penting dilakukan. Bila diperlukan, penderita biasanya mendapat terapi farmakologi dari dokter untuk rasa sakit atau gangguan rasa nyaman yang dirasakan. Selain terapi farmakologi, telah terdapat banyak kajian yang menawarkan terapi nonfarmakologi untuk membantu menurunkan keluhan yang dirasakan penderita hipertensi. Salah satunya adalah penerapan pijat refleksi, dalam berbagai publikasi ilmiah pijat refleksi dikatakan dapat memberikan dampak positif dalam membantu mengatasi gangguan rasa nyaman yang dirasakan oleh penderita hipertensi, terutama oleh lansia.

Pada kajian ini kami melakukan studi literatur untuk memberikan gambaran lebih dalam tentang manfaat pijat refleksi dalam menurunkan tekanan darah dan keluhan gangguan rasa nyaman pada lansia hipertensi.

Metode

Metode pencarian dan kriteria seleksi artikel dilakukan melalui penelusuran hasil-hasil publikasi ilmiah pada rentang tahun 2018-2022 menggunakan database elektronik yaitu *Google Scholar*.

Pada database google scholar dengan memasukkan keyword 1 “terapi relaksasi pijat refleksi”, keyword 2 “hipertensi”, keyword 3 “lansia hipertensi”, keyword 4 “gangguan rasa

nyaman”. Selanjutnya dilakukan pembatasan jumlah artikel limit after date (after 2017) dan limit relevansi sehingga ditemukan 10 artikel. Bagian ini berisi analisis terhadap literatur hasil penelitian terkait dengan topik penelitian sejumlah 10 artikel yang dipublikasikan maksimal 5 tahun terakhir. Literatur hasil penelitian yang dimaksud adalah artikel publikasi hasil penelitian original bukan publikasi review artikel.

Hasil dan pembahasan

Pijat refleksi yaitu pijat yang terfokus pada beberapa titik-titik bagian tubuh saja tidak sampai seluruh tubuh. Tangan kaki memiliki titik-titik akupressur yang terhubung dengan organ dalam tubuh sehingga dengan menekan titik-titik tersebut dapat memproduksi hormon endorfin atau yang disebut hormon kebahagiaan sehingga diharapkan klien dapat merasa lebih rileks. pemberian tindakan terapi non-farmakologi terapi relaksasi pijat refleksi, dimana *reflexology* adalah metode untuk memperlancar kembali aliran darah. Adanya pijatan-pijatan terhadap titik sentrefleks diharapkan terputusnya aliran darah, penyempitan, penyumbatan pada pembuluh darah menjadi normal kembali. Pemijatan/penekanan pada titik-titik sentrefleks jantung dan *hypertension point* akan merangsang impuls syaraf bekerja pada sistem syaraf autonomik cabang dari parasimpatik. Pemijatan/penekanan dengan irama yang teratur akan merefleksikan pada organ-organ yang bersangkutan, menstimulasi syaraf tepi melalui alur-alur persyarafan menuju sistem syaraf pusat dan sistem syaraf belakang sehingga terjadi efek relaksasi dan tubuh dalam keadaan *homeostasis*. Keadaan *homeostasis* pada tubuh yang mengenai jantung dan pembuluh darah dapat mengembalikan fungsi dan mampu mengembalikan tekanan darah pada ambang normal (Jones, 2012) dalam (Amalia, 2018)

Beberapa penelitian terkait dengan topik pengaruh terapi pijat refleksi terhadap tekanan darah yang kami sajikan dalam literatur review ini diantaranya ; Penelitian Lukman, dkk tahun 2018 dengan judul “Pijat Refleksi Berpengaruh Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Klinik ATGF 8 Palembang” pemberian pijat refleksi ini

memberikan ransangan berupa tekanan pada syaraf tubuh manusia, terapi ini bukan untuk mengobati pengobatan konvensional (kedokteran) melainkan sebagai pelengkap untuk mengontrol tekanan darah. Hasil penelitian pada 18 responden setelah dilakukan pijat refleksi pada bulan 17 April sampai 17 Mei tahun 2018 lalu diuji dengan paired test sample T test hasil menunjukkan efek pijat refleksi pada tekanan darah sistolik ($p=0,026$) dan diastolik ($p=0,001$). Dapat disimpulkan hasil pijat refleksi kaki dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Terapi pijat refleksi kaki dapat meningkatkan aliran darah. Kompresi pada otot merangsang aliran darah vena dalam jaringan subkutan dan mengakibatkan retensi darah menurun dalam pembuluh perifer dan peningkatan drainase getah bening. Selain itu dapat menyebabkan pelebaran arteri yang meningkatkan suplai darah ke daerah yang sedang dipijat dapat meningkatkan pasokan darah dan meningkatkan efektivitas kontraksi otot-otot sehingga membantu mengurangi ketegangan pada otot, merangsang relaksasi dan kenyamanan (Wahyuni, 2014).

Penelitian I Made Eka Santosa tahun 2021 dengan judul “Pengaruh Pijat Refleksi Telapak Tangan Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di Lingkungan Gedur Baru Mataram Puskesmas Tanjung”. Pijat refleksi atau juga disebut refleksologi merupakan cara memijat tangan, kaki, dan anggota tubuh lainnya dengan mengarah kepada titik pusat urat-urat saraf (Jain, 2011) 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, cairan tubuh pada bagian-bagian tubuh yang berhubungan dengan titik syaraf kaki yang dipijat (Wijayakusuma, 2006). Hasil ini diperkuat berdasarkan uji paired sample t-test yang telah dilakukan, diperoleh data yang signifikan yaitu nilai probabilitas $p = 0.000$, sehingga dapat disimpulkan probabilitas $p < 0.05$ ($0.00 < 0.05$), yang artinya ada pengaruh pemberian pijat refleksi telapak tangan

terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.

Penelitian Faridah & Shinta tahun 2019 dengan judul “Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita di Wilayah Karangrejo Timur Wonokromo Surabaya” Menurut Wahyuni (2014) Pijat refleksi kaki merupakan salah satu terapi alternatif pengobatan nonfarmakologis yang efektif untuk membantu meringankan dan menyembuhkan daripada penyakit tekanan darah tinggi atau hipertensi, teknik dasar yang sering dipakai dalam pijat refleksi diantaranya: mengusap (massase), teknik merambatkan ibu jari, memutar tangan pada satu titik, serta teknik menekan dan menahan. Setelah dilakukan pijat refleksi kaki selama 1 minggu 3 kali, responden dilakukan pengukuran tekanan darah dengan selang waktu 10 menit Setelah data berhasil dikumpulkan, selanjutnya yang perlu dilakukan ialah mengolah data dan dianalisis menggunakan uji statistik Wilcoxon sign Rank test dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Kesimpulan Terdapat pengaruh terapi pijat refleksi kaki metode manual terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Karangrejo Timur Wonokromo Surabaya. Menurut Tarigan (2009) salah satu cara terbaik untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan terapi pijat refleksi. Terapi pijat refleksi yang dilakukan secara teratur bisa menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, menurunkan kadar hormon stress cortisol, menurunkan sumber depresi dan kecemasan, sehingga tekanan darah akan terus turun dan fungsi tubuh semakin membaik. Dengan pijat akan mempengaruhi kontraksi dinding kapiler sehingga terjadi keadaan vasodilatasi atau melebarnya pembuluh darah kapiler dan pembuluh getah bening. Aliran oksigen dalam darah meningkat, pembuangan sisa-sisa metabolik semakin lancar sehingga memacu hormon endorphen yang berfungsi memberikan rasa nyaman.

Penelitian Muhammad Fandizal, Yuli, dan Dhien tahun 2020 dengan judul “Implementasi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Klien dengan Hipertensi Tidak Terkontrol” Telapak kaki merupakan ujung-ujung syaraf yang dapat di stimulasi dengan pijatan lembut dengan tangan. Pijat refleksi dapat memperlancar aliran darah, menurunkan kadar norepinephrin, menurunkan kadar hormone cortisol,

menurunkan ketegangan otot, sehingga dapat menurunkan stress yang secara tidak langsung menurunkan tekanan darah (Churniawati, Martini and Wahyuni, 2015; Arianto, Prastiwi and Sutriningsih, 2018; Umamah and Paraswati, 2019). Setelah dilakukan terapi pijat refleksi kaki pada 6 responden dengan standar operasional prosedur (SOP) keperawatan selama 10-15 menit selama 6 hari dan diuji dengan teknik analisis dengan uji T Paired dengan program komputer. Terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pijat refleksi kaki untuk menurunkan tekanan darah pada klien dengan penyakit hipertensi ($p = 0,006 < 0,05$). Mean bernilai postif (8,66667) terjadi kecenderungan penurunan tekanan darah sesudah pijat refleksi kaki dengan rata-rata penurunan 8,7.

Penelitian Agus, Swito, dan Ani tahun 2018 dengan judul “Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Telapak Kaki Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi”. Penelitian terapi pijat yang dilakukan pada 34 sample responden yang diberi tindakan pijat refleksi pada pagi dan sore hari dan diuji dengan uji paired t-test dan uji wilcoxon didapatkan hasil terdapat pengaruh terapi pijat refleksi telapak kaki terhadap perubahan tekanan darah kelompok eksperimen pada penderita hipertensi dengan value $P = 0,00 < \alpha = 0,05$ untuk sesi pagi dan sore. Pijat refleksi merupakan suatu metode memijat titik-titik tertentu pada tangan dan kaki. Manfaat pijat refleksi untuk mengurangi rasa sakit pada tubuh. Manfaat lainnya adalah mencegah berbagai penyakit, meningkatkan daya tahan tubuh, membantu mengatasi stress, meringankan gejala migrain, membantu penyembuhan penyakit kronis, dan mengurangi ketergantungan terhadap obat-obatan. Teknik-teknik dasar yang sering dipakai dalam pijat refleksi diantaranya: teknik merambatkan ibu jari, memutar tangan dan kaki pada satu titik, serta teknik menekan dan menahan. Rangsangan rangsangan berupa tekanan pada tangan dan kaki dapat memancarkan gelombang gelombang relaksasi ke seluruh tubuh (Wahyuni, 2014) Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2014), massage ekstremitas dengan aroma terapi lavender berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Hasil penelitian ini diperkuat oleh Nugroho (2012), menunjukkan bahwa pijat

refleksi kaki lebih efektif dibanding hipnoterapi dalam meningkatkan kenyamanan responden dan menurunkan tekanan darah.

Penelitian Dela, Yuli, dan Hafiduddin tahun 2019 dengan judul “Upaya Pencegahan Resiko Penurunan Perfusion Jaringan Perifer Melalui Pijat Refleksi Kaki Pada Asuhan Keperawatan Hipertensi”. Pijat refleksi kaki menggunakan alat pijat kayu (APIYU) berbentuk segitiga dengan ukuran 8,5 cm berwarna coklat kayu. Bentuk ujung-ujungnya berfungsi sebagai pengganti jari dalam melakukan pijatan. Alat pijat kayu memiliki manfaat melancarkan sirkulasi darah, mendorong relaksasi, mengurangi rasa sakit dan ketegangan otot, meredakan kelelahan, dan menenangkan tubuh serta pikiran. Pijat refleksi ini ada teknik-teknik dasar yang sering dipakai, yaitu: teknik merambat ibu jari, memutar kaki pada satu titik, serta melakukan teknik menekan dan menahan. Rangsangan-rangsangan yang diberikan berupa tekanan pada kaki ini dapat memancarkan gelombang-gelombang relaksasi seluruh tubuh (Marisna, 2017)”. Pijat refleksi kaki bermanfaat melancarkan sirkulasi darah didalam tubuh, mengurangi rasa sakit dan kelelahan, dan mencegah berbagai penyakit salah satunya hipertensi, serta mampu menjadi tindakan kolaborasi keperawatan yang efektif. Hasil penelitian setelah dilakukan implementasi selama 3 hari masalah ketidakefektifan perfusi jaringan perifer klien teratasi yang ditandai dengan ketiga pasien mampu mengungkapkan rasa nyaman di kaki, pegal-pegal berkurang, kesemutan tidak ada.

Penelitian Elpriska Sitohang tahun 2021 dengan judul “ Pengaruh Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2020. 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 sampel 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. Pijat secara luas diakui sebagai tindakan yang memberikan relaksasi yang dalam dikarenakan sistem syaraf simpatis yang mengalami penurunan aktivitas sehingga mengakibatkan penurunan tekanan dalam darah serta pijat merupakan suatu bentuk latihan pasif yang mampu meningkatkan sirkulasi darah pada tubuh (Price, 2020).

Penelitian Rahmita Nuril tahun 2018 dengan judul “Efektivitas Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di PSTW Luhur Yogyakarta” Berdasarkan Uji Repeated Measures Anova terhadap 39 responden hipertensi di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur yang diberikan terapi pijat refleksi kaki setiap 3 hari sekali selama 8 kali. Tekanan darah lansia diukur setiap sebelum dan 10 menit setelah dilakukan pijat refleksi kaki dapat disimpulkan bahwa tekanan darah sistolik dan diastolik lansia dengan masalah hipertensi tersebut yang mendapatkan intervensi pijat refleksi mengalami penurunan sejak hari ke-1 intervensi sampai dengan hari ke-3. Hal ini membuktikan bahwa efek penerapan terapi pijat refleksi dapat menurunkan tekanan darah lansia dengan masalah hipertensi. Dengan demikian terbukti bahwa penggunaan terapi standar obat anti hipertensi akan lebih maksimal dalam menurunkan tekanan darah lansia dengan masalah hipertensi jika dikombinasikan dengan terapi pijat refleksi. Berdasarkan telaah literatur, terdapat berbagai terapi nonfarmakologis yang disarankan sebagai terapi pendamping terapi medis disebut juga terapi alternatif dan terapi komplementer. National Center for Complementary and Alternative Medicine (NCCAM) menyebutkan terapi komplementer adalah sekelompok perawatan kesehatan, praktek, dan produk yang saat ini tidak dianggap sebagai bagian dari pengobatan konvensional (Synder & Lindquist, 2010). Oh, Kim, Kwon, & Park (2006), menyatakan

bahwa Complementary and Alternative Medicine (CAM) diperlukan dalam intervensi keperawatan untuk membantu meningkatkan status kesehatan seseorang. Salah satu bentuk terapi CAM adalah massage therapy. Di dalam massage therapy ini terdapat perlakuan yang salah satunya perlakuan terhadap titik-titik sentra refleksi di kaki dan hal ini disebut reflexology (Jones, 2012). Reflexology merupakan salah satu massage therapy yang dapat menyembuhkan hampir semua penyakit, serta merupakan terapi yang aman dan tanpa efek samping. (Pamungkas, 2010). Pemijatan/penekanan pada titik-titik sentra-refleksi jantung dan hypertension point akan merangsang impuls syaraf bekerja pada sistem syaraf autonomik cabang dari parasimpatik. Pemijatan/penekanan dengan irama yang teratur pada kaki akan merefleksikan pada organ-organ yang bersangkutan, menstimulasi syaraf tepi melalui alur-alur persyarafan menuju sistem syaraf pusat dan sistem syaraf belakang sehingga terjadi efek relaksasi dan tubuh dalam keadaan homeostasis. Keadaan homeostasis pada tubuh yang mengenai jantung dan pembuluh darah dapat mengembalikan fungsi dan mampu mengembalikan tekanan darah pada ambang normal (Jones, 2012).

Penelitian Iis, Madyo, dan Ita tahun 2021 dengan judul “Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Dengan Hipertensi” Pijat refleksi adalah suatu praktik memijat titik-titik tertentu pada tangan dan kaki. Manfaat dari pijat refleksi yaitu untuk sirkulasi darah menjadi lancar, mengurangi kelelahan dan rasa sakit, merangsang produksi hormon endorfin yaitu merelaksasi tubuh, membuang racun sehingga organ-organ tubuh menjadi sehat dan seimbang dalam bekerja (Kemendikbud, 2015). Menurut (Chanif & Khoiriyah, 2017) terapi pijat refleksi kaki mempunyai pengaruh secara langsung terhadap elastisitas dinding pembuluh darah yaitu dengan dengan teknik memanipulasi dari struktur jaringan lunak yang dapat menenangkan serta mengurangi stres psikologis. Pijat refleksi kaki juga merangsang pada sistem saraf simpatis yang mengalami penurunan aktivitas sehingga mengakibatkan penurunan tekanan darah. Menurut (Amin & Priyono, 2018) penatalaksanaan hipertensi salah terapi non farmakologis yang ditawarkan untuk

menurunkan hipertensi dengan terapi pijat refleksi kaki. Pijat refleksi dapat memperlancar peredaran darah di dalam tubuh. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian pra-eksperimental yaitu one group pre-post design. Peneliti mengukur tekanan darah pada 36 responden sebelum dan sesudah diberikan perlakuan yaitu dengan pijat refleksi. Dan didapatkan hasil terapi pijat refleksi kaki mempengaruhi penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia Desa Karangmalang Kecamatan Bobotsari Kabupaten Purbalingga

Penelitian Afrianti dan Ridwan tahun 2021 dengan judul “Penerapan Pijat Refleksi Aromaterapi Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi” penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif dengan pendekatan metode studi kasus yang dilakukan pada dua klien dimana pada subjek I hipertensi berasal dari keturunan (hereditas) dan pada subjek II hipertensi berasal dari faktor stress. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil adanya perubahan/penurunan tekanan darah pada klien dengan hipertensi antara sebelum dan sesudah dilakukan terapi pijat refleksi aromaterapi selama enam hari berturut-turut. Yaitu pada subjek I penurunan tekanan darah dari 158/90mmHg menjadi 140/80mmHg dan subjek II dari 140/100mmHg menjadi 138/100mmHg. Menurut Setyoadi & Kushariyati (2011) dalam Alikin (2014), terapi pijat refleksi dengan aromaterapi lavender dapat meningkatkan sirkulasi permukaan yang mengurangi beban kerja jantung, menurunkan tekanan darah, mempercepat sisa metabolisme dan gizi, meningkatkan sirkulasi, dan merangsang aliran darah keseluruhan pembuluh darah yang lebih dalam. Efek relaksasi otot pada massage dapat mengurangi gejala yang terjadi pada tekanan darah tinggi. Selain itu menurut Turner (2005) dalam Herliawati (2011) massage dapat meningkatkan kadar serotonin dan dopamine sehingga memicu penurunan stress, hal tersebut juga menyebabkan meningkatnya respon relaksasi oleh tubuh dan mempengaruhi sirkulasi darah baik secara lokal maupun sistemik pada seluruh tubuh.

Dari sepuluh artikel publikasi diatas mengenai pemberian terapi pijat refleksi terhadap kondisi hipertensi diatas menunjukkan adanya pengaruh terapi pijat refleksi terhadap

keluhan hipertensi dan perubahan tekanan darah.

Kesimpulan

Berdasarkan penelusuran artikel publikasi ilmiah tentang terapi pijat refleksi sebagai terapi komplementer terhadap hipertensi terutama pada lansia dapat disimpulkan bahwa terapi pijat refleksi memiliki potensi yang baik sebagai terapi komplementer non farmakologi untuk mengurangi keluhan yang biasa terjadi pada kondisi hipertensi dan penurunan tekanan darah.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada lembaga dan/atau pihak yang membantu penelitian dan pemberi dana penelitian.

Daftar Pustaka

- Afrianti, N, & Ridwan, A, 2021, Penerapan pijat refleksi aromaterapi dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, *Jurnal Keperawatan Akimba*, vol.5, no.2
- Alikin, dkk, 2014, Pengaruh back massage dengan aromaterapi lavender terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di desa kedungsari kecamatan ringinarum, <https://repository.umi.ac.id/bitstream/handle/123456789/7848/10.DAFTAR%20PUSTAKA.pdf?sequence=10&isAllowed=y>
- Amalia, R, 2018, Efektifitas pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah lansia di pstw budi luhur yogyakarta, *Jurnal Keperawatan Akper Yky*, <https://osf.io/7nuat/>
- Amin, M, & Priyono, S, 2018, Perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi menggunakan alat pijat refleksi kaki elektrik di pstw jembar, *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, vol.6, no.1
- Agus, dkk, 2018, Pengaruh terapi pijat refleksi telapak kaki terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi, *Nursing News*, vol.3, no.1, hh 584-594. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/viewFile/830/644>
- Chanif & Khoiriyah, 2017, Penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi berbasis pijat refleksi, *Prosiding Seminar*

- Nasional, Universitas Muhammadiyah Semarang, hh 69-74
- Churniawati, L, 2015, Prehipertensi pada obesitas abdominal, *Kesmas: National Public Health Journal*, vol.9, no.4, hh 293-299. <https://dx.doi.org/10.21109/kesmas.v9i4.732>.
- Dela, G, Yuli, W & Hafiddudin, M, 2019, Upaya pencegahan resiko penurunan perfusi jaringan perifer melalui pijat refleksi kaki pada asuhan keperawatan hipertensi, *Media Publikasi Penelitian*, vol.15, no.1.
- Elpriska, S, 2021, Pengaruh pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di kecamatan medan tuntungan tahun 2020, *Artikel Penelitian Pandu Husada*, vol.2, no.2
- Fandizal, dkk, 2020, Implementasi pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada klien dengan hipertensi tidak terkontrol, *Jurnal Ilmiah Pamenang*, vol.2, no.1, hh 17-21.
- Faridah, U & Shinta, P, 2019, Pengaruh pijat refleksi kaki dengan metode manual terhadap tekanan darah penderita hipertensi di wilayah karangrejo timur wonokromo surabaya, *Jurnal Ilmu Kesehatan*, vol.7, no.2
- Hasnawati, 2021, *Hipertensi*, Penerbit KBM Indonesia, Jogjakarta.
- Herliawati, 2011, Pengaruh masase kaki dengan minyak esensial lavender terhadap penuruna tekanan darah penderita hipertensi primer usia 45-59 tahun di kelurahan timbangan kecamatan indralaya utara kanupaten ogan ilir
- Iis, L, Madyo, M & Ita, A, Pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, *Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPKM)*
- Jain, R 2011, *Pengobatan alternatif untuk mengatasi tekanan darah*, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta
- Jones, J, dkk, 2011, *Is there a spesific hemodynamic effect in reflexology? a systematic review of randomized controlled trials*.
- Kristiawani, E, 2017, Perilaku lansia hipertensi dalam upaya pencegahan kekambuhan di puskesmas helvetia,

- fakultas keperawatan universitas
sumatera utara,
<https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/1520>
- Lukman, dkk, 2020, Pijat refleksi berpengaruh terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di klinik ATGF 8 Palembang, Jurnal Bahana Kesehatan Masyarakat, vol.4, no.1
- Made, I, 2021, Pengaruh pijat refleksi telapak tangan terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi di lingkungan gedur baru mataram puskesmas tanjung, Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan STIKES MATARAM, vol.7, no.1
- Marisna, D, 2017, Pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi wilayah kerja puskesmas kampung dalam, Jurnal Kesehatan, hh 3.
- Nugroho, I, Asrin, & Sarwono, 2012, Efektivitas pijat refleksi kaki dan hipnoterapi terhadap penurunan kesehatan keperawatan. <https://www.academia.edu/8373947/Jstik-esmuhgo-gdl-irmawand-1365-2>.
- Nuraini, B, 2015 dalam J, Harsismanto, dkk, 2020, Kualitas tidur berhubungan dengan perubahan tekanan darah pada lansia, Jurnal Kesmas Asclepius, vol.2, no.1, hh 1-11
- Price, L, 2020, Fisiologi manusia sel ke sistem, EGC, Jakarta
- Rahmita, N, 2018, Efektivitas pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah lansia hipertensi di PSTW Luhur Yogyakarta, Jurnal INA-Rxiv Papers
- Tarigan, 2009, Sehat dengan terapi pijat. <http://www.mediaindonesia.com>
- TIM P2PTM Kemenkes RI, 2019, Hari hipertensi dunia 2019 “*know your number, kendalikan tekanan darahmu dengan cerdas*”. <http://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/pusat-/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik>
- Wahyuni, S 2014, Pijat refleksi untuk kesehatan, Dunia Sehat, Jakarta Timur.