

PENGARUH TERAPI PIJAT REFLEKSI KAKI DENGAN METODE MANUAL TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KARANGREJO TIMUR WONOKROMO SURABAYA

Faridah Umamah *Shinta Paraswati**
Program Studi SI Keperawatan
Fakultas Keperawatan dan Kebidanan
Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya
Email: umamahfarida@unusa.ac

ABSTRAK.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi tidak dapat dianggap penyakit yang ringan. Tidak hanya menurunkan kualitas hidup, namun dapat mengancam jiwa penderita. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi pijat refleksi kaki dengan metode manual terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Desain penelitian ini menggunakan *Quasi experimental design* dengan pendekatan *pretest-posttest control group design*. Populasi seluruh penderita hipertensi pada bulan Maret 2018 di Karangrejo Timur Wonokromo Surabaya berjumlah 38 orang, sampel sebagian penderita berjumlah 35 diambil dengan metode *simple random sampling*. Variabel independen terapi pijat refleksi kaki dengan metode manual, variabel dependen adalah tekanan darah penderita hipertensi. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi. Uji statistik menggunakan Uji *Wilcoxon* dengan nilai kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan tekanan darah sebelum intervensi setengah (50%) responden mengalami Hipertensi derajat 1, setelah intervensi sebagian besar (72,2%) tekanan darah normal, dan hasil uji *wilcoxon* didapatkan nilai $p = 0,001$. Simpulan dari penelitian adalah terapi pijat refleksi kaki dengan metode manual berpengaruh menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Diharapkan perawat dapat memberikan penyuluhan tentang cara pencegahan dan pengobatan terhadap hipertensi baik menggunakan terapi pijat refleksi dengan metode manual maupun dengan metode yang lain.

Kata kunci : Terapi pijat refleksi kaki, Metode manual, Hipertensi

ABSTRACT.

Hypertension or high blood pressure cannot be considered a mild disease. Not only decreasing the quality of life, but also it can threaten patient's self. The objective of this study was to find out the effect of the foot reflexology massage therapy with manual method on the blood pressure in patients with hypertension. The design of the study used the Quasy experimental design with the approach pretest-posttest control group design. The population of all patients with hypertension at Karangrejo Timur Wonokromo Surabaya is 38 people, and the sample was 35 people taken by simple random sampling method. The independent variable's is foot reflexology massage therapy with manual method, whereas the dependent variable is the blood pressure of hypertension patients. The instrument used was a observation sheet. Statistical test using Wilcoxon test with a significance of $\alpha = 0,05$. The result of Wilcoxon test showed that value of $p = 0,001$ and the value of $\alpha = 0,05$ meaning that $p < \alpha$ then H_0 are rejected. It means that foot reflexology massage therapy with manual method had an effect on the blood pressure of patients with hypertension. The conclusions of the study is foot reflexology therapy with manual method can lower blood pressure in hypertension patients. Expected nurses can

provide counseling about prevention and treatment of hypertension either using reflexology massage therapy with manual method or with other methods.

Keyword : Foot reflexology massage therapy with manual method, blood pressure, hypertension

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi tidak dapat dianggap penyakit yang ringan. Gejala dan keluhan mungkin dapat diabaikan. Namun, perlu diketahui bahwa hipertensi merupakan faktor risiko utama dari penyakit jantung dan stroke. Penyakit hipertensi juga disebut sebagai “*the silent disease*” karena tidak dapat dilihat dari luar (Dalimartha, 2008). Perkembangan hipertensi berjalan secara perlahan, tetapi secara potensial sangat berbahaya. Penderita biasanya tidak menunjukkan gejala dan diagnosis hipertensi selalu dihubungkan dengan kecenderungan penggunaan obat seumur hidup. Ketika obat anti hipertensi digunakan sebagai pengobatan farmakologis, pengobatan non farmakologis juga sangat diperlukan sebagai penunjang untuk mengatasi serangan hipertensi (Dalimartha, 2008). Fenomena yang terjadi saat ini, banyak penderita hipertensi yang masih mengeluh tentang penyakit hipertensi meskipun penderita sudah mengkonsumsi obat-obatan anti hipertensi.

World Health Organization (WHO) tahun 2014 menyatakan, penduduk Indonesia mengalami hipertensi sebesar 23,3%. Data WHO tahun 2012 menunjukkan, diseluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% penghuni bumi mengidap hipertensi dengan perbandingan 26,6% pria dan 26,1% wanita. Angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2030. Berdasarkan data dari Riskesdes (2013), kejadian hipertensi di Indonesia adalah sebesar 26,5%. Survei Indikator Kesehatan Nasional (SIRKENAS) tahun 2016 menunjukkan prevalensi hipertensi meningkat menjadi 32,4%. Surveilans terpadu penyakit Puskesmas di Jawa Timur menunjukkan jumlah kunjungan penderita hipertensi

meningkat dari tahun 2014 dengan total 530.070 pengunjung menjadi 536.199 pengunjung di tahun 2015. Berdasarkan profil Dinas Kesehatan Kota Surabaya kejadian hipertensi di Surabaya dari tahun ke tahun selalu berada dalam 10 daftar penyakit terbanyak. Pada tahun 2011 kejadian hipertensi sebanyak 3,30%. Pada tahun 2012 sedikit menurun menjadi 3,06%. Pada tahun 2013 meningkat pesat menjadi 13,6% dan menempati urutan ke dua dari penyakit terbanyak di Surabaya. Pada tahun 2014 menurun menjadi 3% dan menempati urutan ke tujuh. Hasil pengambilan data awal di Wilayah Karangrejo Timur Wonokromo Surabaya pada tanggal 17 Januari 2018 di dapatkan bahwa dari jumlah 48 orang yang terkena hipertensi.

Tekanan darah yang selalu tinggi adalah salah satu faktor risiko untuk stroke, serangan jantung, gagal jantung dan aneurisma arterial dan merupakan penyebab utama gagal jantung kronis (Marya, 2013). Pada sebagian besar penderita hipertensi tidak menimbulkan gejala meskipun secara tidak sengaja beberapa gejala terjadi bersamaan dan dipercaya berhubungan dengan tekanan darah tinggi (padahal sesungguhnya tidak). Gejala yang dimaksud adalah sakit kepala, pendarahan dari hidung, pusing, wajah kemerahan dan kelelahan yang bisa saja terjadi baik pada penderita hipertensi, maupun pada seseorang dengan tekanan darah yang normal (Maryanto, 2010).

Beberapa penanganan untuk mengatasi hipertensi yaitu dengan pengobatan farmakologis dan non farmakologis. Pengobatan secara farmakologis yaitu dengan mengkonsumsi obat anti hipertensi, sedangkan non farmakologis yang dapat dilakukan adalah olahraga, tidak merokok, tidak minum

alkohol, menghindari stress, terapi air, terapi batu giok, terapi bekam, terapi herbal, meditasi dan terapi pijat refleksi (Dalimartha, 2008).

Refleksi kaki dapat memberikan rangsangan relaksasi yang mampu memperlancar aliran darah dan cairan tubuh pada bagian-bagian tubuh yang berhubungan dengan titik saraf kaki yang dipijat. Sirkulasi darah yang lancar akan memberikan efek relaksasi sehingga tubuh mengalami kondisi seimbang (Gala, 2009). Pada prinsipnya, pijat yang dilakukan pada penderita hipertensi adalah untuk memperlancar aliran energi didalam tubuh sehingga gangguan penyakit hipertensi termasuk penyerta dan komplikasinya dapat diminimalisir. Ketika semua jalur energi terbuka dan aliran energi tidak lagi terhalang oleh ketegangan otot dan hambatan lain maka risiko hipertensi dapat ditekan (Gala, 2009). Penatalaksanaan yang telah dikemukakan diatas bertujuan untuk menurunkan tekanan darah dengan mengurangi kegiatan jantung memompa dan mengurangi mengerutnya dinding-dinding pembuluh nadi halus sehingga tekanan pada dinding-dinding pembuluh darah berkurang dan aliran darah menjadi lancar sehingga tekanan darah akan menurun (Rezky, 2015).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah *Quasi experimental design* dengan rancangan *pretest-posttest control group design*. Pada rancangan ini kelompok intervensi diberikan terapi pijat refleksi kaki dengan metode manual. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita hipertensi pada bulan Maret 2018 di Wilayah Karangrejo Timur Wonokromo Surabaya yang berjumlah 38 orang. Sampel dalam populasi ini adalah sebagian penderita hipertensi di Wilayah Karangrejo Timur Wonokromo Surabaya. Sampel diambil dengan menentukan kriteria inklusi. Kriteria inklusi adalah kriteria dimana subyek penelitian dapat

mewakili dalam sampel penelitian yang memenuhi syarat sebagai sampel (Notoatmodjo, 2011) yaitu:

- a. Penderita hipertensi dengan usia 36-59 tahun TD 130/85 mmHg
- b. Penderita hipertensi yang bersedia menjadi responden

Besar sampel dihitung menggunakan rumus Notoatmodjo (2010) dan didapat hasil 35 orang, diambil dengan tehnik sampling probability sampling dengan teknik simple random sampling yaitu dengan cara di acak.

Dalam melaksanakan penelitian ini, peneliti mendapatkan persetujuan dari ketua RW di Wilayah Karangrejo Timur Wonokromo Surabaya sebagai tempat penelitian, maka langkah berikut adalah: tahap persiapan, tahap seleksi dan tahap pelaksanaan. Pada tahap pelaksanaan setelah responden menandatangani lembar persetujuan menjadi responden langkah berikutnya adalah:

- a. Melakukan pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan intervensi terapi pijat refleksi kaki dengan menggunakan *sphygmomanometer Air Raksa*.
- b. Responden diberikan pijat refleksi kaki dengan metode manual selama 30 menit setiap perlakuan yang dilakukan selama 3 kali dalam 1 minggu dengan selang 2 hari (senin, rabu dan jumat)
- c. Setelah dilakukan pijat refleksi kaki selama 1 minggu 3 kali, responden dilakukan pengukuran tekanan darah kembali 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 $\alpha = 0,05$.

HASIL PENELITIAN

1. Hasil penelitian

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.

Tabel 1 karakteristik responden berdasar usia.

Usia (Tahun)	Jumlah Responden Perlakuan	%	Jumlah Responden Kontrol	%
36-59	18	100.0	17	100.0
Total	18	100.0	17	100.0

Sumber : Data primer, Maret 2018

Berdasar tabel 1 didapatkan bahwa karakteristik responden menurut usia menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan dan kontrol seluruhnya (100.0%) responden berumur 36 – 59 tahun.

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2 karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Usia (Tahun)	Jumlah Responden Perlakuan	%	Jumlah Responden Kontrol	%
Laki-laki	6	33.3	4	23.5
Perempuan	12	66.7	13	76.5
Total	18	100.0	17	100.0

Sumber : Data primer, Maret 2018

Berdasar tabel 2 didapatkan bahwa karakteristik responden menurut jenis kelamin menunjukkan bahwa Jenis kelamin pada kelompok perlakuan sebagian besar (n: 12, 66.7%) dan kelompok kontrol hampir seluruhnya (n: 13, 76.5%) responden berjenis kelamin perempuan.

c. Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Keturunan Hipertensi

Table 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Keturunan Hipertensi

Riwayat Keturunan	Jumlah Responden Perlakuan	%	Jumlah Responden Kontrol	%
Ya	12	66.7	11	94.1
Tidak	6	33.3	6	5.9
Total	18	100.0	17	100.0

Sumber : Data primer, Maret 2018

Berdasar tabel 3 didapatkan bahwa karakteristik responden berdasarkan riwayat keturunan hipertensi

menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan sebagian besar (n: 12, 66.7%) disebabkan adanya riwayat keturunan sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar (n: 11, 64.1%) disebabkan adanya riwayat keturunan.

d. Karakteristik Responden Berdasarkan Konsumsi Obat Hipertensi

Tabel 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Konsumsi Obat Hipertensi

Konsumsi Obat Hipertensi	Jumlah Responden Perlakuan	%	Jumlah Responden Kontrol	%
Ya	9	50.0	16	94.1
Tidak	9	50.0	1	5.9
Total	18	100.0	17	100.0

Sumber : Data primer, Maret 2018

Berdasar table 4 didapatkan bahwa karakteristik responden berdasarkan konsumsi obat hipertensi menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan setengahnya (n: 9, 50.0%) mengkonsumsi obat dan setengahnya (n: 9, 50.0%) tidak mengkonsumsi obat sedangkan pada kelompok kontrol hampir seluruhnya (n : 16, 94.1%) mengkonsumsi obat hipertensi.

e. Karakteristik Responden Berdasarkan Makanan Asin/Tinggi Garam.

Tabel 5 Karakteristik Responden Berdasarkan Makanan Asin/Tinggi Garam

Makana Tinggi Garam	Jumlah Responden Perlakuan	%	Jumlah Responden Kontrol	%
Ya	18	100.0	17	100.0
Tidak	0	0.0	0	0.0
Total	18	100.0	17	100.0

Sumber : Data primer, Maret 2018

Berdasar table 5 didapatkan bahwa karakteristik responden berdasarkan makanan asin / tinggi menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol seluruhnya (100.0%) mengkonsumsi.

f. Karakteristik Responden Berdasarkan Kurang Olahraga

Table 6 Karakteristik

Kurang Olahraga	Jumlah Responden Perlakuan	% Responden	Jumlah Responden Kontrol	% Responden
Ya	18	100.0	16	94.1
Tidak	0	0.0	1	2.9
Total	18	100.0	17	100.0

Sumber : Data primer, Maret 2018

Berdasarkan tabel 6 didapatkan bahwa karakteristik responden berdasarkan kurang olahraga menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan seluruhnya (n: 18, 100.0%) dan kelompok kontrol hampir seluruhnya (n: 16, 94.1%) kurang melakukan olahraga.

g. Karakteristik Responden Berdasarkan Kebiasaan Merokok

Tabel 7 Karakteristik Responden Berdasarkan Kebiasaan Merokok

Kebiasaan Merokok	Jumlah Responden Perlakuan	%) Responden	Jumlah Responden Kontrol	% Responden
Ya	6	33.3	5	29.4
Tidak	12	66.7	12	70.6
Total	18	100.0	17	100.0

Sumber : Data primer, Maret 2018

Berdasarkan tabel 7 didapatkan bahwa karakteristik responden berdasarkan kebiasaan merokok menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan hampir setengahnya (n: 6, 33.3%) merokok sedangkan pada kelompok kontrol hampir setengahnya (n: 5, 29.4%) merokok

- h. Tekanan darah sebelum dilakukan terapi pijat refleksi kaki metode manual pada menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi pijat refleksi kaki metode manual pada kelompok perlakuan setengahnya (n: 9, 50.0%) memiliki tekanan darah dengan kategori hipertensi derajat 1 yaitu 140/90-159/99 mmHg. Dan pada kelompok kontrol yang diberikan edukasi tentang hipertensi dipadatkan hasil setengahnya (n:6, 35.3%) memiliki tekanan darah dengan

kategori normal yaitu <130 mmHg/<85 mmHg dan hampir setengahnya (n: 6, 35.3%) memiliki tekanan darah dengan kategori hipertensi derajat 1 yaitu 140/90-159/99 mmHg.

- i. Tekanan darah sesudah dilakukan terapi pijat refleksi kaki metode manual menunjukkan bahwa sesudah dilakukan terapi pijat refleksi kaki metode manual pada kelompok perlakuan sebagian besar (n:13, 72.2%) memiliki tekanan darah dengan kategori normal yaitu Normal <130 mmHg/<85 mmHg. Dan pada kelompok control yang diberi edukasi tentang hipertensi didapatkan hasil hampir setengahnya (n:7, 41.2%) memiliki tekanan darah dengan kategori normal yaitu <130 mmHg/<85 mmHg.
- j. Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Metode Manual Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Karangrejo Timur Wonokromo Surabaya.
Berdasarkan uji *wilcoxon sign rank test* didapatkan nilai p adalah 0,001 yang artinya ada pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Karangrejo Timur Wonokromo Surabaya.

PEMBAHASAN

1. Tekanan darah sebelum diberikan terapi pijat refleksi kaki
Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi pijat refleksi kaki metode manual pada kelompok perlakuan setengahnya (50.0%) memiliki tekanan darah dengan kategori hipertensi derajat 1 yaitu 140/90-159/99 mmHg. Berdasarkan tabel 5.9 menunjukkan bahwa sebelum edukasi tentang hipertensi pada kelompok kontrol setengahnya (35.3%) memiliki tekanan darah dengan kategori normal yaitu <130 mmHg/<85 mmHg dan hampir setengahnya (35.3%) memiliki tekanan

darah dengan kategori hipertensi derajat 1 yaitu 140/90-159/99 mmHg.

Hipertensi merupakan *The Silent Killer* atau pembunuh secara diam-diam, ini dikarenakan tidak adanya gejala namun berbahaya bagi penderita jika tidak segera ditangani. Sebenarnya dari beberapa literature menyebutkan bahwa penyebab hipertensi belum diketahui secara pasti namun ada beberapa faktor resiko yang memicu terjadinya hipertensi. Menurut Dalimartha (2009) faktor resiko yang dapat memicu terjadinya hipertensi terbagi menjadi faktor yang tidak dapat dikontrol dan dapat dikontrol, adapun faktor yang tidak dapat dikontrol meliputi, usia, jenis kelamin, keturunan, sedangkan faktor yang dapat dikontrol meliputi konsumsi garam yang berlebih, kurang olahraga, kebiasaan merokok, stress, dan kegemukan (obesitas). Hipertensi sebetulnya mudah dicegah, antara lain melalui pengecekan tekanan darah secara rutin serta olahraga tetapi kebanyakan orang datang ke dokter ketika mereka sudah ada komplikasi di jantung atau penyumbatan di pembuluh darah yang dapat memicu stroke.

2. Tekanan darah sesudah terapi pijat refleksi kaki

Hasil penelitian terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Karangrejo Timur RW 03 Wonokromo Surabaya menunjukkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah setelah diberikan terapi pijat refleksi kaki selama 3 kali dalam satu minggu. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sesudah dilakukan terapi pijat refleksi kaki metode manual pada kelompok perlakuan sebagian besar (72.2%) memiliki tekanan darah dengan kategori normal yaitu Normal <130 mmHg/<85 mmHg. Berdasarkan tabel 5.11 menunjukkan bahwa sesudah edukasi tentang hipertensi pada kelompok kontrol hampir setengahnya (41.2%) memiliki tekanan darah dengan kategori normal yaitu <130 mmHg/<85 mmHg.

Menurut Dalimartha dkk (2008) penanganan nonfarmakologis terhadap hipertensi atau tekanan darah tinggi salah satunya menggunakan terapi pijat refleksi kaki, Dalam hal ini, terapi pijat refleksi kaki dapat menghasilkan relaksasi oleh stimulasi taktil jaringan tubuh menyebabkan respon neuro humoral yang komplek dalam The Hypothalamic-Pituitary Axis (HPA) ke sirkuit melalui jalur sistem saraf. Adaptasi stres diatur oleh kapasitas HPA untuk mensekresikan hormon seperti kortisol dan endorphin yang mengurangi aktivitas sistem saraf simpatik dan meningkatkan respon saraf parasimpatis. Dengan demikian, kerja jantung tidak membutuhkan tekanan kuat untuk memompa dan peredaran darah ke seluruh tubuh akan maksimal. Ketika semua jalur energi terbuka dan aliran energi tidak lagi terhalang oleh ketegangan otot dan hambatan lain maka resiko hipertensi dapat ditekan, menurunkan tekanan darah dengan mengurangi kegiatan jantung memompa, dan mengurangi mengerutnya dinding-dinding pembuluh nadi halus sehingga tekanan pada dinding-dinding pembuluh darah berkurang dan aliran darah menjadi lancar sehingga tekanan darah akan menurun.

3. Pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan pada kategori tekanan darah. Responden memiliki tekanan darah sebelum di berikan pijat refleksi kaki yakni hipertensi derajat 1 140-159 mmHg/90-99 mmHg sedangkan sesudah di berikan pijat refleksi kaki yakni normal <130 mmHg/<85 mmHg.

Dari penyajian tabel diatas diketahui bahwa terdapat pengaruh setelah diberikan terapi pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Karangrejo Timur Wonokromo Surabaya. Berdasarkan uji *wilcoxon sign rank test* didapatkan nilai p adalah 0,001 dan nilai α

= 0,05, berarti $\rho < \alpha$ maka H_0 ditolak yang artinya ada pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Karangrejo Timur Wonokromo Surabaya.

Pada penelitian yang dilakukan Agus Arianto (2018) menyimpulkan bahwa pijat refleksi kaki bisa menurunkan tekanan darah pada tekanan sistolik dan diastolik pada hasil perhitungan menggunakan perhitungan wilcoxon yang mengatakan bahwa hasil penelitiannya adalah ada hubungan pijat refleksi terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

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. Rangsangan-rangsangan berupa pijatan dan tekanan pada kaki dapat memancarkan gelombang-gelombang relaksasi ke seluruh tubuh. Setelah dilakukan terapi pijat refleksi kaki responden mengatakan sering buang air kecil dan nyenyak ketika tidur di malam hari serta ketika bangun badan terasa enteng dan kaki terasa ringan ketika dibuat untuk berjalan, hal ini sesuai dengan teori Gala (2009) yang menyatakan reaksi-reaksi sesudah sesi pengobatan refleksiologi, pasien akan mengalami perasaan sehat, kehangatan yang menyenangkan dan relaksasi mendalam, peningkatan pada banyaknya buang air, dan kadang-kadang lebih sering, tidur nyenyak dan bangun jauh lebih segar. Jika pada malam hari tidur terasa nyenyak, berarti refleksi yang dilakukan sudah tepat. Namun sebaliknya, jika tubuh masih terasa sakit atau pegal-pegal, berarti daerah yang direfleksi tidak

tepat, atau penekanan terlalu kuat dan lama (Dalimartha, 2008).

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 endorphin yang berfungsi memberikan rasa nyaman.

Manfaat pijat refleksi untuk kesehatan sudah tidak perlu diragukan lagi. Salah satu khasiatnya yang paling populer adalah untuk mengurangi rasa sakit pada tubuh. Manfaat lainnya adalah mencegah berbagai penyakit, meningkatkan daya tahan tubuh, membantu mengatasi stress, tekanan darah tinggi, membantu penyembuhan penyakit kronis, dan mengurangi ketergantungan terhadap obat-obatan. Dengan proses-proses diatas menunjukkan bahwa melalui pemberian terapi pijat refleksi kaki, tekanan darah pada penderita hipertensi di RW 03 Karangrejo Timur Wonokromo Surabaya mengalami penurunan.

SIMPULAN DAN SARAN

1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh terapi pijat refleksi kaki dengan metode manual terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Karangrejo Timur Wonokromo Surabaya maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum terapi pijat refleksi kaki pada kelompok perlakuan

setengahnya memiliki tekanan darah dengan kategori hipertensi derajat 1, sedangkan pada kelompok kontrol hampir setengahnya memiliki tekanan darah dengan kategori normal dan hampir setengahnya memiliki tekanan darah dengan kategori hipertensi derajat 1 di Karangrejo Timur Wonokromo Surabaya

- b. Tekanan darah pada penderita hipertensi sesudah dilakukan terapi pijat refleksi kaki metode manual pada kelompok perlakuan sebagian besar memiliki tekanan darah dengan kategori normal, sedangkan pada kelompok kontrol hampir setengahnya memiliki tekanan darah dengan kategori normal tinggi di Karangrejo Timur Wonokromo Surabaya.
- c. Terdapat pengaruh terapi pijat refleksi kaki metode manual terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Karangrejo Timur Wonokromo Surabaya.

2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini yang diperoleh, maka dapat diberikan saran sebagai berikut:

a. Bagi Pendidikan

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan kajian atau referensi mengenai cara penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan terapi pijat refleksi kaki.

b. Bagi Penelitian

Penelitian ini menjadikan acuan proses belajar dalam menerapkan ilmu yang telah diperoleh di perkuliahan. Penelitian selanjutnya akan lebih baik jika memperhatikan faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah, seperti kebiasaan merokok, pola makan yang tidak sehat, stress dan konsumsi alkohol, dan obesitas.

c. Bagi institusi kesehatan dan sarana pelayanan keperawatan

Tenaga kesehatan khususnya konselor lebih aktif dalam memberikan pendidikan kesehatan dan penyuluhan tentang

pentingnya cara pencegahan dan pengobatan terhadap hipertensi baik dengan cara mengubah kebiasaan hidup yang kurang sehat maupun dengan metode terapi pijat refleksi kaki. Untuk saran pelayanan keperawatan sendiri implikasi keperawatan yang diberikan yaitu terapi pijat refleksi kaki dapat digunakan untuk terapi hipertensi sesuai dengan standar operasional prosedur yang tertera.

d. Bagi masyarakat

Mengingat hipertensi atau tekanan darah tinggi tidak dapat dianggap penyakit yang ringan, dan merupakan faktor risiko utama dari penyakit jantung dan stroke. Diharapkan masyarakat dapat mengubah pola makan yang tidak sehat, kebiasaan hidup yang tidak sehat seperti merokok, kurang olahraga, stress, konsumsi makanan asin berlebih dan berlemak tinggi yang dapat mengakibatkan obesitas serta menggunakan pengobatan farmakologis yang tepat, dan ditunjang dengan pengobatan non farmakologis salah satunya adalah terapi pijat refleksi kaki agar lebih efektif dalam mengatasi hipertensi atau tekanan darah tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Arianto. (2018). *Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. Vol 3. No 2.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arumi, Sekar. (2001). *Menstabilkan Darah Tinggi dan darah Rendah*. Yogyakarta: Araska.
- AS, Muhammadun. (2010). *Hidup bersama Hipertensi Seringai Darah Tinggi Sang Pembunuh Sekejap*. Yogyakarta : Divapress.
- Aspiani, Reny. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskuler Aplikasi NIC & NOC*. Jakarta : EGC.

- Dalimartha, Setiawan., dkk. (2008). *Care Your Self Hipertensi*. Jakarta: Plus.
- Dewi, Sofia & Familia, Digi. (2010). *Hidup Bahagia Dengan Hipertensi*. Jakarta: A Plus Book.
- Dharma, Kusuma Kelana. (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan : Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian*. Jakarta: Trans Info Media.
- Dinkes Jatim. (2015). *Survailens Terpadu Penyakit Puskesmas Tahun 2014 dan 2015*. Dinas Kesehatan Jawa Timur.
- Gala, Dhiren, Dkk. (2009). *Refleksiologi Kaki : Jurus Sehat dengan Pijat Refleksi Secara Mandiri*. Yogyakarta : Image Press.
- Hayuaji, Gangsar R. (2011). *Belajar Mudah Pijat Refleksi*. Yogyakarta : Buku Biru
- Hidayat, A. A. A. (2009). *Metode Penelitian Keperawatan dan tehnik analisa data*. Jakarta: Salemba Medika.
- James PA, dkk. (2014). *Evidence Based Guideline for the Management of High Blood Pressure From the Panel Members Appointed to the Eighth Joint National Committee (JNC 8)*.
- Kowalak, Jenifer P. (2011). *Buku Ajar Patofisiologi*. Jakarta: EGC.
- Kowalkski. (2010). *Terapi Hipertensi: Program 8 minggu menurunkan tekanan darah tinggi dan mengurangi risiko serangan jantung dan stroke secara alami*. Bandung: Penerbit Qanita.
- Mahmud, Dodi. (2014). *Buku Pintar Sehat Seumur Hidup*. Bekasi: Yayasan Media Kesehatan Alternatif.
- Marya. (2013). *Buku Ajar Patofisiologi: Mekanisme terjadinya Penyakit*. Jakarta: Binapura Aksara.
- Maryanto, (2010). *99% Rahasia manfaat Jus Buah & Sayuran Berkhasiat*. Jakarta: Gudang Ilmu
- Muttaqin, Arif. (2009). *Buku Ajar Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler dan Hematologi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. (2011). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nurul Wahdah dr. (2011). *Menaklukan Hipertensi dan Diabetes*. Yogyakarta : Multi Press.
- Rezky, Rindang Azhari. (2015). *Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki terhadap Tekanan Darah*. Jom Vol. 2 No. 2.
- Ridwan, M. 2009. *Mengenal, Mencegah, Mengatasi Silent Killer Hipertensi*. Semarang : Pustaka Widaymara.
- Riskesdas. (2013). *Badan penelitian dan pengembangan kesehatan kementerian kesehatan RI tahun 2013*. Diperoleh tanggal 3 September 2017 dari http://www.riskesdas.litbang.depkes.go.id/download/Laporan_riskesdas_2011.pdf.
- Soeryoko, hery. (2010). *20 Tanaman Obat Terpopuler Penurun Hipertensi*. Yogyakarta: Andi.
- Setyoadi, Kushariyadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta: Salemba Medika.
- Smeltzer, S.C dan Bare B.G. (2008). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah, Volume 2, Ed. 8*. Jakarta : EGC.

- Sugiono. (2012). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed methods)*. Bandung: alfabeta
- Sunaryo, dkk. (2016). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Jogjakarta: Andi Offset.
- Tarigan. (2009). *Sehat dengan terapi pijat*. Diperoleh pada tanggal 2 april 2018 dari <http://www.mediaindonesia.com>.
- Triyanto, Endang. (2014). *Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Udjianti, Juni. (2010). *Keperawatan Kardiovaskular*. Jakarta: Salemba Medika.
- Vitahealth. (2010). *Hipertensi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Wahyuni, S. (2014). *Pijat refleksi untuk kesehatan*. Jakarta Timur: Dunia Sehat.
- Woro Endah (2012). *Penggunaan obat pada hipertensi*. Jogjakarta: Multi Press.
- Wulandari, Ari & Susilo, Yekti. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. Jogjakarta: Andi.