

PENERAPAN PIJAT REFLEKSI KAKI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI

Fathekha Ilham Intan Mega Putri¹, Puput Risti Kusumaningrum^{2*}

^{1,2} Fakultas Kesehatan dan Teknologi, Universitas Muhammadiyah Klaten

Email: puputristi89@gmail.com*

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang disebut sebagai “silent killer” karena sering kali tidak menunjukkan gejala dan dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung. Pengendalian tekanan darah dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan non-farmakologis. Salah satu terapi non-farmakologis yang efektif dan mudah diterapkan adalah pijat refleksi kaki. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan pijat refleksi kaki dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di Desa Kragilan, Gantiwarno. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan studi kasus terhadap dua responden yang mengalami hipertensi. Data dikumpulkan melalui pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi pijat refleksi kaki yang dilakukan secara rutin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan signifikan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah dilakukan pijat refleksi kaki selama beberapa sesi. Teknik pijat refleksi yang diterapkan mampu memberikan efek relaksasi, memperlancar sirkulasi darah, dan mengurangi ketegangan, sehingga berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah. Dengan demikian, pijat refleksi kaki dapat menjadi intervensi keperawatan komplementer yang efektif dalam membantu pengelolaan tekanan darah pada pasien hipertensi. Terapi ini juga memberikan manfaat tambahan berupa peningkatan kenyamanan dan kualitas hidup pasien.

Kata Kunci: Hipertensi; Pijat Refleksi Kaki; Tekanan Darah; Terapi Non-Farmakologis

1. PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan gangguan pada sistem kardiovaskular yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah melebihi batas normal, yaitu $\geq 140/90$ mmHg. Kondisi ini tergolong penyakit tidak menular (PTM) yang berbahaya karena dapat berlangsung tanpa gejala namun berisiko menimbulkan komplikasi serius seperti stroke, gagal ginjal, hingga penyakit jantung koroner. Dalam jangka panjang, tekanan darah yang tidak terkontrol dapat menyebabkan kerusakan permanen pada organ vital [1].

Hipertensi menjadi masalah kesehatan global, dengan proyeksi jumlah penderita mencapai lebih dari 1 miliar jiwa pada 2025, naik dari 639 juta pada 2000. Di Indonesia, prevalensinya mencapai 28,5%, dengan angka tertinggi di Bangka Belitung, Kalimantan Selatan, dan Jawa Barat. Di Jawa Tengah, hipertensi merupakan penyakit tidak menular dengan kasus terbanyak, mencapai lebih dari 8 juta pada 2019. Kabupaten Klaten sebagai salah satu kabupaten di Jawa Tengah memiliki beban penyakit tidak menular termasuk hipertensi. Jumlah kasus hipertensi di Kabupaten Klaten pada tahun 2019 tercatat sebanyak 134.312 kasus (Prevalence Rate 10,66%) kemudian turun menjadi 102.089 kasus (Prevalence Rate 8,10%) pada tahun 2020. Angka tersebut masuk ke dalam lima penyakit yang menjadi permasalahan kesehatan utama di Kabupaten Klaten [2].

Hipertensi sering tidak bergejala, sehingga banyak penderita baru menyadarinya setelah terjadi komplikasi. Gejala ringan seperti pusing atau kelelahan sering diabaikan padahal bisa menjadi tanda tekanan darah tinggi. Penanganan hipertensi mencakup terapi farmakologis (obat) dan non-farmakologis. Salah satu metode non-farmakologis yang efektif adalah pijat refleksi kaki, yang bekerja dengan menstimulasi titik-titik saraf

pada telapak kaki yang terkait dengan sistem peredaran darah [3]. Selain itu terapi pijat refleksi kaki juga memberikan efek relaksasi yang mirip dengan pengalaman berjalan di atas bebatuan. Pemijatan pada telapak kaki merangsang peredaran darah dan aliran cairan tubuh. Akibatnya distribusi nutrisi dan oksigen ke sel-sel tubuh menjadi lebih lancar tanpa hambatan. Dengan demikian sirkulasi darah yang baik ini memberikan efek relaksasi dan kesegaran yang menyebar ke seluruh anggota tubuh [4].

Cara kerja Refleksologi menormalkan aliran energi vital (*qi*) melalui titik-titik meridian, mirip dengan akupunktur, akupresur, dan shiatsu. Fokus utama berada pada titik refleksi di kaki, namun juga terdapat di tangan, telinga, wajah, dan tubuh lainnya. Di Inggris, terapi ini diakui sebagai metode pengobatan komplementer yang aman dan efektif, terutama sebagai pelengkap dalam pengelolaan tekanan darah [5].

2. METODE

Metode penelitian ini menggunakan rancangan deskriptif kuantitatif dengan pendekatan studi kasus yang dilaksanakan di Desa Kragilan, Kecamatan Gantiwarno, Kabupaten Klaten selama tiga hari berturut-turut. Objek penelitian adalah dua orang klien yang mengalami hipertensi. Bahan dan alat utama yang digunakan meliputi sphygmomanometer, stetoskop, lembar observasi, kuesioner, dan catatan wawancara. Sumber data penelitian terdiri atas data primer yang diperoleh melalui observasi, wawancara, dan pengukuran tekanan darah langsung pada klien, serta data sekunder yang diperoleh dari catatan kader kesehatan dan dokumen desa. Definisi operasional variabel dalam penelitian ini antara lain hipertensi yang diartikan sebagai peningkatan tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg berdasarkan hasil pengukuran, serta kolaborasi keluarga dan masyarakat yang dimaknai sebagai keterlibatan aktif keluarga dan kader dalam mendampingi klien. Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif melalui distribusi frekuensi, tabel, dan narasi untuk menggambarkan kondisi klien hipertensi.

Pelaksanaan pijat kaki dilakukan oleh peneliti dengan didampingi oleh kader pada setiap pertemuannya. Tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan memberikan intervensi pijat refleksi kaki pada pasien hipertensi di Desa Kragilan, Gantiwarno. Intervensi dilakukan selama delapan hari berturut-turut, dengan frekuensi tiga kali pemijatan refleksi kaki, masing-masing berdurasi 30 menit. Prosedur pelaksanaan mengacu pada Standar Prosedur Operasional (SPO) pijat refleksi kaki yang digunakan dalam penelitian, yakni dimulai dari fase orientasi berupa pemberian salam, penjelasan tujuan, kontrak waktu, dan menanyakan kesiapan pasien. Selanjutnya pada fase kerja dilakukan cuci tangan enam langkah, memosisikan klien dalam keadaan duduk atau berbaring, mengoleskan minyak pada kaki, dilanjutkan pemanasan dan pemijatan pada titik refleksi tertentu dengan tekanan sedang, antara lain titik *taichong*, pusat otak, ginjal, adrenal, dan jantung. Teknik pemijatan dilakukan menggunakan ibu jari dan jari dengan gerakan merambat, memutar, menekan, serta menahan pada titik refleksi selama 5 menit setiap titik. Setelah selesai, area pijatan dibersihkan, perawat kembali melakukan cuci tangan, dan mengakhiri dengan fase terminasi berupa evaluasi serta dokumentasi tindakan.

Untuk menilai efektivitas intervensi, dilakukan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah pijat refleksi kaki pada setiap sesi. Hasil pengukuran menunjukkan adanya penurunan signifikan tekanan darah sistolik maupun diastolik pada responden setelah intervensi, misalnya pada hari pertama Ny. L dari 162/98 mmHg menjadi 159/87 mmHg, dan Ny. S dari 177/88 mmHg menjadi 170/78 mmHg, dengan tren penurunan yang konsisten pada hari-hari berikutnya. Penelitian ini sejalan dengan temuan Erfiana dkk [6]. Putri (2020) yang membuktikan bahwa pijat refleksi kaki efektif menurunkan tekanan darah melalui mekanisme stimulasi saraf parasimpatis, pelepasan endorfin, vasodilatasi, serta peningkatan sirkulasi darah. Dengan demikian, pijat refleksi kaki

dapat direkomendasikan sebagai terapi komplementer non-farmakologis dalam asuhan keperawatan pasien hipertensi [7].

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Asuhan Keperawatan

3.1. Pengkajian

Pengkajian dilakukan pada dua klien lansia, yaitu Ny. L dan Ny. S, yang keduanya memiliki riwayat hipertensi dan menunjukkan keterbatasan dalam perawatan diri serta pemanfaatan fasilitas kesehatan. Ny. L tinggal bersama suaminya (*dyad family*) dan telah menderita hipertensi sejak tahun 2020 dilakukan pengukuran tekanan darah dan didapatkan hasil TD : 160/90 mmHg. Ia mengeluhkan sering pusing dan nyeri tengkuk, namun hanya mengobatinya dengan minyak oles dan tidur. Meskipun memiliki BPJS, Ny. L tidak memanfaatkannya karena malas mengantri di puskesmas. Lingkungan rumah Ny. L kurang bersih dan belum berkeramik, dengan dapur yang juga belum higienis. Fungsi keluarga masih kurang baik, terutama dalam aspek sosial dan perawatan kesehatan. Ny. L merasa minder, mengisolasi diri, dan kesepian karena merasa miskin, sehingga interaksinya terbatas hanya dengan suaminya. Selain itu, ia belum menjaga pola makan dengan baik, seperti masih sering mengonsumsi garam berlebih.

Sementara itu, Ny. S adalah seorang lansia yang tinggal sendiri setelah bercerai, dan telah menderita hipertensi sejak tahun 2018 dengan tekanan darah terakhir 168/92 mmHg. Ia juga mengeluhkan pusing saat bangun tidur, nyeri tengkuk, serta pegal-pegal. Meskipun rumah Ny. S cukup bersih dan permanen, ia juga belum rutin melakukan kontrol tekanan darah karena malas dan tidak ada yang mengantar. Fungsi keluarga dalam aspek komunikasi dan dukungan emosional cukup baik, karena hubungan dengan anak-anak masih terjalin meskipun tidak serumah. Namun, perawatan kesehatannya belum optimal.

Keduanya memiliki koping spiritual yang baik melalui doa dan berbagi cerita kepada pasangan atau anak. Masalah utama yang ditemukan pada kedua klien adalah kurangnya pemanfaatan fasilitas kesehatan, gaya hidup yang belum sehat seperti penggunaan garam yang belum terkontrol, rendahnya motivasi untuk merawat diri, serta perasaan terisolasi sosial terutama pada Ny. L. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan keperawatan komunitas yang lebih holistik, termasuk edukasi kesehatan, dukungan keluarga, serta pemanfaatan fasilitas kesehatan secara optimal.

3.2. Diagnosa

Berdasarkan pengkajian subjektif dan objektif, dapat ditegakkan diagnosa keperawatan gangguan rasa nyaman berhubungan dengan ketidakmampuan klien mengenali masalah kesehatannya. Hal ini ditandai oleh pernyataan klien yang belum memahami secara menyeluruh mengenai hipertensi, termasuk penyebab, dampak, dan cara pengelolannya yang tepat. Kurangnya pengetahuan ini menimbulkan rasa cemas, tidak tenang, dan ketidaknyamanan saat gejala seperti pusing, nyeri tengkuk, dan badan pegal muncul. Ketidakpastian terhadap kondisi kesehatan tersebut juga berdampak pada rendahnya kepatuhan klien dalam menjalani pengobatan serta menurunnya kualitas hidup secara umum. Diagnosa ini menegaskan pentingnya intervensi edukatif dan dukungan emosional dalam rencana keperawatan.

3.3. Intervensi

Gangguan rasa nyaman adalah salah satu masalah keperawatan yang sering terjadi pada pasien dengan hipertensi. Gejalanya mencakup nyeri kepala, ketegangan otot,

kegelisahan, serta rasa tidak nyaman karena tekanan darah yang tidak stabil. Kondisi ini bisa mengganggu kualitas hidup pasien dan mengurangi kepatuhan terhadap pengobatan. Salah satu intervensi keperawatan non-farmakologis yang efektif untuk mengatasi gangguan tersebut adalah pijat refleksi kaki. Terapi ini bekerja dengan memberikan tekanan pada titik-titik refleksi di telapak kaki, yang secara fisiologis dianggap terhubung dengan berbagai organ tubuh seperti jantung, ginjal, dan sistem saraf. Pijat refleksi mampu merangsang sistem saraf parasimpatis, yang berperan dalam proses relaksasi, mengurangi stres, meningkatkan sirkulasi darah, dan bantu menurunkan tekanan darah secara alami. Selain itu, perangsangan pada titik refleksi juga bisa meringankan ketegangan otot dan meningkatkan kenyamanan secara menyeluruh. Prosedur ini biasanya dilakukan selama 30 menit dalam 3 hari berturut-turut dengan tekanan ringan hingga sedang pada titik refleksi yang sesuai. Dengan pendidikan yang tepat dan pelaksanaan secara konsisten, pijat refleksi kaki terbukti tidak hanya meringankan gejala fisik hipertensi, tetapi juga memberikan efek menenangkan secara psikologis, sehingga menjadi alternatif pendekatan yang rasional dan efektif dalam praktik perawatan bagi pasien hipertensi yang mengalami gangguan rasa nyaman.

3.4. Implementasi

Pijat refleksi kaki dilakukan sebagai bentuk intervensi tanpa obat untuk membantu menurunkan tekanan darah pada dua pasien yang menderita hipertensi, yaitu Ny. L dan Ny. S. Terapi ini dijalankan selama tiga hari berturut-turut, setiap hari selama 30 menit dengan tekanan yang tidak terlalu keras, dengan fokus pada titik refleksi di area jantung, ginjal, dan adrenal yang terkait langsung dengan regulasi tekanan darah. Sebelum terapi dimulai, dilakukan tahap orientasi dengan memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan terapi, serta meminta persetujuan dan kesiapan klien. Klien ditempatkan dalam posisi yang nyaman, kemudian dilakukan pengukuran tekanan darah sebelum memulai prosedur, diikuti dengan mencuci tangan dan menggunakan *handscoon*. Minyak ditempatkan di telapak kaki untuk memudahkan proses pemijatan. Teknik yang digunakan mencakup gerakan merambatkan ibu jari, menekan dan mempertahankan tekanan, serta memutar di titik refleksi selama 3–5 menit per area. Setelah prosedur selesai, tekanan darah klien kembali diukur untuk mencatat hasil dari intervensi yang dilakukan. Selama terapi berlangsung, komunikasi terus dilakukan untuk memastikan klien merasa nyaman. Setelah selesai, kaki klien dibersihkan, lalu dilakukan evaluasi terhadap kondisi fisik dan emosional klien untuk menilai efektivitas terapi secara menyeluruh.

3.5. Evaluasi

Evaluasi keperawatan dilakukan setelah penerapan pijat refleksi kaki selama 3 hari berturut-turut pada kedua klien dengan diagnosa keperawatan gangguan rasa nyaman. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan tekanan darah. Respon positif juga terlihat dari peningkatan kenyamanan dimana kedua klien mengatakan tubuhnya menjadi rileks dan kaki lebih enteng. Evaluasi ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa penerapan pijat refleksi kaki efektif menurunkan tekanan darah tinggi.

Tabel 1. Pengukuran Tekanan Darah Ny. L

Hari / Tanggal	TD Sebelum Pijat (Rata-Rata)	TD Sesudah Pijat (Rata-Rata)
Senin, 19 Mei 2025	162/98 mmHg	159/87 mmHg
Selasa, 20 Mei 2025	159/90 mmHg	155/98 mmHg
Rabu, 21 Mei 2025	159/99 mmHg	156/92 mmHg

Tabel 2. Tabel Pengukuran Tekanan Darah Ny. S

Hari / Tanggal	TD Sebelum Pijat (Rata-Rata)	TD Sesudah Pijat (Rata-Rata)
Selasa, 20 Mei 2025	177/88 mmHg	170/78 mmHg
Rabu, 21 Mei 2025	134/66 mmHg	131/74 mmHg
Kamis, 5 Juni 2025	152/88 mmHg	149/85 mmHg

Penurunan tekanan darah yang terjadi pada kedua klien dalam penelitian ini meskipun tidak menunjukkan perubahan yang signifikan secara klinis, tetap mencerminkan adanya respons positif terhadap intervensi terapi non-farmakologis berupa pijat refleksi kaki. Kedua klien diketahui memiliki tingkat kepatuhan yang rendah terhadap pengobatan farmakologis. Klien Ny. L tidak mengonsumsi obat antihipertensi secara rutin karena kendala ekonomi dan keengganan untuk melakukan kunjungan ke fasilitas pelayanan kesehatan. Sementara itu, klien Ny. S hanya mengonsumsi obat ketika merasakan keluhan dan jarang melakukan kontrol karena tidak sabar menunggu antrean panjang. Ketidakpatuhan terhadap pengobatan tersebut berpotensi menghambat pencapaian target tekanan darah yang optimal.

Meskipun demikian intervensi pijat refleksi kaki yang dilakukan secara rutin selama tiga hari berturut-turut tetap menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada kedua klien. Secara fisiologis pijat refleksi bekerja melalui stimulasi titik-titik akupresur di telapak kaki yang memiliki hubungan neurologis dengan organ-organ vital tubuh. Rangsangan ini mampu meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi aktivitas saraf simpatis, serta meningkatkan aktivasi saraf parasimpatis yang berperan dalam respons relaksasi tubuh. Mekanisme tersebut menurunkan tonus vaskular dan memperbaiki regulasi tekanan darah melalui efek vasodilatasi perifer, sekaligus menurunkan hormon stres seperti adrenalin dan kortisol yang berperan dalam patofisiologi hipertensi.

Adanya efek relaksasi yang ditimbulkan setelah terapi turut diakui oleh kedua klien, yang melaporkan tubuh terasa lebih ringan dan rileks. Hasil pengukuran tekanan darah mendukung hal tersebut, di mana pada klien Ny. L tekanan darah hari pertama menurun dari 162/98 mmHg menjadi 159/87 mmHg, hari kedua dari 159/90 mmHg menjadi 155/98 mmHg, dan hari ketiga dari 159/99 mmHg menjadi 156/92 mmHg. Sementara pada klien Ny. S, penurunan tercatat dari 177/88 mmHg menjadi 170/78 mmHg pada hari pertama, dari 134/66 mmHg menjadi 131/74 mmHg pada hari kedua, dan dari 152/88 mmHg menjadi 149/85 mmHg pada hari ketiga. Penurunan tekanan darah yang terjadi secara bertahap ini menunjukkan bahwa terapi pijat refleksi kaki dapat memberikan kontribusi positif sebagai pendekatan komplementer dalam pengelolaan hipertensi, terutama pada pasien dengan kepatuhan obat yang rendah.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Elpriska Sitohang (2020) tentang "Pengaruh Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2020" dalam penelitian ini peneliti menjelaskan 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 [8].

Berdasarkan data rata-rata tekanan darah, klien Ny. L menunjukkan penurunan dari 160/96 mmHg sebelum intervensi menjadi 157/92 mmHg setelah dilakukan pijat refleksi kaki. Mengacu pada klasifikasi JNC VII, tekanan darah

sebelum terapi termasuk dalam kategori Hipertensi Derajat 2, sedangkan setelah terapi menurun menjadi kategori Hipertensi Derajat 1. Perubahan ini mencerminkan adanya perbaikan kategori tekanan darah dan menunjukkan respon positif terhadap intervensi yang diberikan. Sementara itu, pada klien Ny. S terjadi penurunan tekanan darah dari rata-rata 154/81 mmHg menjadi 150/79 mmHg. Menurut klasifikasi JNC VII, tekanan darah sebelum intervensi berada pada kategori Hipertensi Derajat 1 karena nilai sistolik berada dalam rentang 140–159 mmHg. Setelah intervensi, tekanan darah klien masih dalam kategori yang sama, namun dengan nilai diastolik yang mendekati batas bawah atau kategori prehipertensi, yang menandakan adanya perbaikan meskipun belum berpindah kategori.

Tabel 3. Rata-Rata Post Pijat Refleksi Kaki

Nama Klien	TD Sebelum Pijat (Rata-Rata)	TD Sesudah Pijat (Rata-Rata)	Selisih Penurunan
Ny. L	160/96 mmHg	157/92 mmHg	↓3/4 mmHg
Ny. S	154/81 mmHg	150/79 mmHg	↓ 4/2 mmHg

Terapi pijat refleksi kaki memberikan efek relaksasi melalui stimulasi titik-titik refleks yang berhubungan dengan sistem saraf otonom, khususnya aktivasi sistem saraf parasimpatis. Aktivasi ini secara fisiologis menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang diketahui berperan dalam peningkatan tekanan darah melalui vasokonstriksi dan peningkatan denyut jantung. Efek relaksasi tersebut menyebabkan penurunan tonus vaskular dan penurunan tekanan darah secara bertahap. Dengan demikian, pijat refleksi kaki dapat berkontribusi dalam pengelolaan hipertensi sebagai terapi non-farmakologis yang efektif, terutama pada klien dengan kepatuhan rendah terhadap pengobatan farmakologis. Intervensi ini juga mendukung pendekatan holistic care dalam praktik keperawatan dengan mempertimbangkan kenyamanan dan preferensi klien [9]. Fariddah Umamah dkk (2019) Pemberian terapi pijat refleksi pada klien dengan hipertensi bertujuan untuk membantu menurunkan tekanan darah melalui mekanisme fisiologis tertentu. Pijat refleksi bekerja dengan cara merangsang titik-titik refleksi di telapak kaki yang berkaitan dengan fungsi sistem kardiovaskular. Stimulasi ini dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, yang berperan dalam mempercepat denyut jantung dan menyempitkan pembuluh darah. Dengan berkurangnya aktivitas simpatis, denyut jantung menjadi lebih lambat dan kontraksi pembuluh darah halus (arteriol) berkurang. Hal ini menyebabkan dinding pembuluh darah tidak terlalu tegang, sehingga tekanan terhadap dinding pembuluh berkurang dan aliran darah menjadi lebih lancar. Efek kumulatif dari mekanisme ini adalah penurunan tekanan darah secara bertahap dan alami, tanpa intervensi farmakologis langsung [10].

4. PEMBAHASAN

Penatalaksanaan hipertensi dalam penelitian ini dilakukan melalui intervensi non-farmakologis berupa pijat refleksi kaki. Kedua klien menerima terapi ini selama tiga hari berturut-turut. Pijat refleksi merupakan salah satu bentuk terapi komplementer yang bertujuan untuk menstimulasi titik-titik tertentu pada telapak kaki yang diyakini terhubung dengan organ tubuh, termasuk sistem kardiovaskular. Secara fisiologis, pijat refleksi dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan dominasi

sistem saraf parasimpatis, sehingga menghasilkan efek relaksasi yang mendalam. Penurunan aktivitas simpatis tersebut berkontribusi pada penurunan denyut jantung, pelebaran pembuluh darah, serta penurunan tekanan darah. Selain itu, pijat refleksi juga termasuk bentuk latihan pasif yang membantu meningkatkan aliran darah, memperbaiki sirkulasi, dan mempercepat proses homeostasis dalam tubuh. Dengan demikian, pijat refleksi kaki dapat menjadi alternatif terapi tambahan yang aman dan bermanfaat dalam membantu pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi [9].

Dalam pelaksanaan penelitian ini, kader kesehatan turut berperan aktif dalam mendukung proses intervensi. Kader membantu peneliti dalam tahap pengkajian awal untuk mengidentifikasi calon klien hipertensi di wilayah tersebut, memfasilitasi komunikasi dengan keluarga, serta memastikan kehadiran klien selama tiga hari pelaksanaan terapi. Selain itu, kader juga berperan dalam memberikan edukasi sederhana mengenai manfaat terapi refleksi dan pentingnya menjaga pola hidup sehat, seperti membatasi konsumsi garam dan menjaga aktivitas fisik ringan setiap hari. Keterlibatan kader sangat penting karena memperkuat hubungan antara tenaga kesehatan dan masyarakat serta memastikan keberlanjutan program pengelolaan hipertensi setelah penelitian selesai.

Pijat refleksi dalam penelitian ini dilakukan selama tiga hari berturut-turut dengan waktu 15–30 menit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua klien, Ny. L dan Ny. S, mengalami penurunan tekanan darah setelah diberikan intervensi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Elpriska Sitohang (2020) berjudul *“Pengaruh Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2020”*. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa terapi pijat refleksi kaki memberikan efek relaksasi yang serupa dengan berjalan di atas batu refleksi. Pemijatan pada telapak kaki memberikan rangsangan yang memperlancar aliran darah dan cairan tubuh sehingga distribusi nutrisi dan oksigen ke jaringan tubuh menjadi lebih optimal. Sirkulasi darah yang lancar memberikan efek relaksasi dan kesegaran pada tubuh secara menyeluruh [11].

Temuan ini juga didukung oleh penelitian Fariddah Umamah dkk (2019) yang menyebutkan bahwa pemberian terapi pijat refleksi pada klien hipertensi dapat membantu menurunkan tekanan darah melalui mekanisme fisiologis tertentu. Stimulasi titik-titik refleksi yang berkaitan dengan sistem kardiovaskular menurunkan aktivitas saraf simpatis, yang menyebabkan penurunan denyut jantung dan pelebaran pembuluh darah. Akibatnya, dinding pembuluh darah menjadi lebih rileks sehingga tekanan terhadap dinding arteri berkurang dan aliran darah menjadi lebih lancar [10].

Penelitian ini juga sejalan dengan hasil yang diperoleh oleh Emma Erfiana dkk. (2024), yang melakukan pijat refleksi pada dua responden selama tiga hari berturut-turut. Hasilnya menunjukkan penurunan tekanan darah signifikan pada kedua responden. Ny. H mengalami penurunan dari 176/100 mmHg menjadi 165/90 mmHg, sedangkan Ny. A dari 150/90 mmHg menjadi 142/80 mmHg setelah tiga hari penerapan terapi [6].

5. KESIMPULAN

Penelitian dan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Desa Kragilan, Kecamatan Gantiwarno, Kabupaten Klaten menunjukkan bahwa pijat refleksi kaki sebagai terapi non-farmakologis dapat menurunkan tekanan darah pada klien hipertensi. Kedua klien yang awalnya memiliki hipertensi tidak terkontrol dengan kepatuhan rendah terhadap pengobatan mengalami penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah intervensi pijat refleksi dilakukan selama tiga hari berturut-turut.

Selain itu, klien juga melaporkan adanya peningkatan rasa nyaman dan relaksasi setelah terapi.

Hasil ini mengimplikasikan bahwa pijat refleksi dapat menjadi salah satu alternatif terapi pendukung dalam pengelolaan hipertensi di tingkat masyarakat, terutama bila dikombinasikan dengan keterlibatan keluarga dan kader kesehatan. Aplikasinya dapat dikembangkan sebagai program berbasis masyarakat yang sederhana, murah, dan mudah dilakukan secara berkelanjutan. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan melibatkan jumlah responden yang lebih banyak, durasi intervensi yang lebih panjang, serta evaluasi lanjutan terhadap dampak jangka panjang terapi pijat refleksi pada penderita hipertensi

REFERENSI

- [1] A DA, Sinaga AF, Syahlan N, Siregar SM, Sofi S, Zega RS, et al. Faktor - Faktor Yang Menyebabkan Hipertensi Di Kelurahan Medan Tenggara. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 2022;10:136–47. <https://doi.org/10.14710/jkm.v10i2.32252>.
- [2] Hastari WI, Fauzi L. Peramalan Jumlah Kasus Hipertensi dengan Metode ARIMA (Autoregressive Integrated Moving Average). *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)* 2022;6:227–36. <https://doi.org/10.15294/higeia.v6i4.56203>.
- [3] Aprilita P. Penerapan Pijat Refleksi Pada Kaki Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Tanjung Agung Kabupaten Oku Tahun 2021. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Palembang Prodi Keperawatan Baturaja Tahun 2021* 2021.
- [4] Aprilia Rahma Nabila, Zauhani Kusnul. Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Pamenang* 2024;6:18–25. <https://doi.org/10.53599/jip.v6i1.100>.
- [5] Lukman L, Putra SA, Habiburrahma E, Wicaturatmashudi S, Sulistini R, Agustin I. Pijat Refleksi Berpengaruh Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Klinik Atgf 8 Palembang. *Jurnal Bahana Kesehatan Masyarakat (Bahana of Journal Public Health)* 2020;4:5–9. <https://doi.org/10.35910/jbkm.v4i1.238>.
- [6] Ema Erfiana, Fida' Husain, Dewi Listyorini. Penerapan Pijat Refleksi Kaki Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Ruang Teratai 3 RSUD Kartini Karanganyar. *Jurnal Ventilator :Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan* 2024;2:42–52. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v2i3.1282>.
- [7] Putri EC. PENERAPAN TERAPI REFLEKSI PIJAT KAKI TERHADAP TEKanan DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI NY.L DIKOTO BARU JORONG TIGO SURAU BASO. *STIKES Perintis Padang*, 2020.
- [8] Sihotang E. Pengaruh Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2020. *Jurnal Pandu Husada* 2021;2:98. <https://doi.org/10.30596/jph.v2i2.6683>.
- [9] Aryati L, Azhari MH. Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi Tahun 2021 2021.
- [10] Umamah F, Paraswati S. Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Dengan Metode Manual Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Karangrejo Timur Wonokromo Surabaya. *Jurnal Ilmu Kesehatan* 2019;7:295.
- [11] Rahma Nabila A, Khusnul Z, Pamenang S, Penulis K. *Jurnal Ilmiah Pamenang-JIP PENGARUH TERAPI PIJAT REFLEKSI TERHADAP PENURUNAN TEKanan DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI THE EFFECT OF REFLEXOLOGY THERAPY ON REDUCING BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS*. *Jurnal Ilmiah Pemenang* 2024;6:18–25.