



Penerapan Terapi Pijat Kaki pada Pasien Hipertensi di Panti Jompo Palembang

Nengah Aditya¹, Sri Indaryati², Novita Elisabeth Daeli³

^{1,2,3}Universitas Katolik Musi Charitas Palembang, Indonesia

Alamat: Jl. Kol. H. Burlan No. 204 Kec. Sukarama Palembang, Indonesia

Korespondensi penulis: blinengah02@gmail.com¹

Abstract. Complications such as stroke, heart attack, kidney failure, and heart failure can arise as a result of hypertension as a long-standing disease. Foot massage can help lower blood pressure and dilate blood vessels, reducing complications of hypertension. The aim of EBPN is to analyze the application of Evidence Based Practice Nursing (EBPN) foot massage therapy in hypertensive patients. The method for implementing EBPN through case studies uses a descriptive method with a One Group Pretest-Posttest approach to foot massage therapy (3 times for 15 minutes in 3 consecutive days) to reduce blood pressure. The sample consisted of 1 female respondent and 2 male respondents. The tensimeter and observation sheet are the measuring tools used. EBPN results: All 3 (100%) respondents had suffered from hypertension for > 5 years. There was a change in blood pressure before and after the intervention with the results: respondent 1 BP 139/85 mmHg to 130/80 mmHg, respondent 2 BP 139/88 mmHg to BP 130/82 mmHg, and respondent 3 BP 147/97 mmHg to BP 138/89 mmHg. The average decrease in systolic blood pressure in the 3 respondents was 8.5 mmHg, while diastole decreased by an average of 5.8 mmHg. The suggestion for hypertension sufferers is that hospital staff can offer foot massage as a method to lower blood pressure to patients suffering from hypertension.

Keywords: Foot Massage Therapy, Hypertension.

Abstrak. Komplikasi seperti stroke, serangan jantung, gagal ginjal, dan gagal jantung dapat muncul sebagai hasil dari hipertensi sebagai penyakit yang berlangsung lama. Pijat kaki dapat membantu menurunkan tekanan darah dan melebarkan pembuluh darah, mengurangi komplikasi hipertensi. Tujuan EBPN untuk menganalisis penerapan Evidence Based Practice Nursing (EBPN) terapi pijat kaki pada pasien hipertensi. Metode penerapan EBPN melalui studi kasus menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan One Group Pretest-Posttest terapi pijat kaki (3 kali selama 15 menit dalam 3 hari berturut-turut) terhadap penurunan tekanan darah. Sampel berjumlah 1 responden wanita dan 2 responden laki-laki. Tensimeter dan lembar observasi adalah alat ukur yang digunakan. Hasil EBPN semua 3 (100%) responden memiliki lama menderita hipertensi > 5 tahun. Ada perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah di lakukannya intervensi dengan hasil: responden 1 TD 139/85 mmHg menjadi 130/80 mmHg, responden 2 TD 139/88 mmHg menjadi TD 130/82 mmHg, dan responden 3 TD 147/97 mmHg menjadi TD 138/89 mmHg. Rata-rata penurunan tekanan darah systole pada 3 responden 8,5 mmHg sedangkan diastole menurun rata-rata 5,8 mmHg. Saran untuk penderita hipertensi adalah bahwa petugas rumah sakit dapat menawarkan pijat kaki sebagai salah satu metode untuk menurunkan tekanan darah kepada pasien yang menderita hipertensi.

Kata kunci: Terapi Pijat Kaki, Hipertensi.

1. LATAR BELAKANG

Tekanan darah tinggi yang dikenal sebagai hipertensi adalah tekanan darah dimana sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg (Pikir, 2015, p. 14). Lansia yaitu individu yang berada pada tahap akhir proses kehidupan dan menerima kemunduran dan mampu beradaptasi dengan keterbatasan yang dimilikinya (Muthith, 2016, p. 1). Hipertensi masih menjadi masalah utama di masyarakat diseluruh dunia (Kemenkes, 2019).

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa pada tahun 2023, 1,28 miliar orang dewasa dalam rentang usia 30 hingga 79 tahun mengalami hipertensi. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, sebagian besar penderita hipertensi di Indonesia berusia lebih dari 18 tahun berjumlah 34,11% di seluruh negeri, dengan Provinsi Kalimantan Selatan yang memiliki tingkat kejadian tertinggi sebesar 44,13%. Data Dinas Kesehatan Sumatera Selatan menyatakan bahwa penderita hipertensi di Sumatera Selatan berusia >15 tahun berjumlah 1.993.269 orang (Dinkes Sumsel, 2021). Kota Palembang menyumbang sebanyak 337.260 penderita hipertensi, dan yang mendapatkan pelayanan kesehatan di Provinsi Sumatra Selatan sebesar 49,5% (987.295 penderita) (Dinkes Provinsi sumatera selatan, 2022).

Dan untuk prevalensi lansia menurut World Health Organization (WHO) tahun 2022, populasi lansia di dunia berusia > 60 akan berlipat ganda sebanyak 2,1 miliar. Pada tahun 2022 menurut data Badan Pusat statistik (BPS) jumlah lansia di Indonesia sebanyak 29.503.57 jiwa, jumlah lansia di Indonesia diperkirakan akan terus mengalami peningkatan hingga mencapai 72.033,88 jiwa pada tahun 2050. Di Sumatera Selatan menurut BPS tahun 2022 populasi lansia mencapai 822.910 jiwa.

Berdasarkan klasifikasinya, ada dua jenis hipertensi yaitu hipertensi primer dan sekunder. Hipertensi primer memiliki penyebab yang tidak diketahui, tetapi penyebabnya diketahui, seperti stres psikologis, genetik, dan usia. Hipertensi dengan penyebabnya dapat diidentifikasi seperti gangguan pembuluh darah ginjal, penyakit tiroid, dan penyakit kelenjar adrenal (Manuntung, 2018, p. 3). Faktor pemicu terjadinya hipertensi dibedakan menjadi dua kelompok yaitu faktor resiko hipertensi yang dapat dirubah dan faktor resiko hipertensi yang tidak dapat dirubah. Faktor resiko yang dapat dirubah yaitu seperti alkohol, diabetes, stress mental, obesitas, merokok, stress, dan kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan.

Faktor resiko hipertensi yang tidak bisa diubah yaitu jenis kelamin, keturunan dan usia (Pikir, 2015, pp. 5–9). Faktor risiko hipertensi yang dapat dirubah dan tidak dapat dirubah terdiri dari dua kategori. Faktor resiko yang dapat diubah yaitu seperti alkohol, diabetes, stress mental, obesitas, merokok, stress, dan kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan. Faktor resiko hipertensi yang tidak bisa dirubah yaitu, jenis kelamin, keturunan dan usia (Pikir, 2015, pp. 5–9). Tingginya angka kejadian hipertensi pada kelompok usia lanjut disebabkan karena perubahan struktur pada pembuluh darah dimana pembuluh darah menjadi tidak elastis atau kaku yang sehingga menyebabkan meningkatnya tekanan darah (Kurnia, 2020, pp. 8–9). Lansia adalah seseorang yang usianya lebih dari 60 tahun dan seseorang sudah masuk tahap akhir pada daur kehidupan manusia (Dewi, 2014, p. 4).

Komplikasi hipertensi yang dapat menyebabkan kematian dan dianggap sebagai penyakit serius seperti serangan jantung, gagal jantung, gagal ginjal serta stroke. Komplikasi hipertensi sendiri dapat di cegah dengan penatalaksanaan farmakologi dan non farmakologi salah satunya yaitu pijat kaki. Akupresur adalah teknik dimana dilakukan penekanan pada titik tertentu (PPNI, 2021, p. 401). Menurut buku Aslani, (2003, pp. 35–36) ribuan saraf berakhir di telapak kaki dan system refleksnya berhubungan dengan seluruh tubuh. Simtem ini memulihkan keseimbangan, membantu relaksasi, dan membentuk dasar refleksologi. Terapi pijat kaki yang dilakukan penekanan pada titik 21 (kelenjar adrenal), titik 22 (ginjal), dan titik 33 (jantung) bertujuan untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Menurut buku Wong, (p. 36) waktu pemijatan yang dilakukan yaitu selama 15 menit dengan penerapan selama 3 hari berturut-turut dengan pemijatan dilakukan 30 kali.

2. KAJIAN TEORITIS

Tekanan darah atau biasa disebut dengan hipertensi merupakan tekanan darah dimana sistolik lebih dari atau sama dengan 140 mmHg atau tekanan darah diastolik lebih dari atau sama dengan 90 mmHg (Hastuti, 2022, p. 8). Hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor yang dapat diubah dan tidak dapat diubah. Kurang melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga, obesitas atau kegemukan, merokok dan stress adalah beberapa faktor penyebab yang dapat diubah, sedangkan faktor genetik atau keturunan, jenis kelamin serta usia adalah penyebab hipertensi yang tidak dapat diubah. Lansia didefinisikan sebagai seseorang yang berusia lebih dari 60 tahun, dan merupakan tahap akhir dari perkembangan dalam daur kehidupan manusia. (Dewi, 2014, p. 4). Karena perubahan struktur pembuluh darah pada orang tua, pembuluh darah menjadi tidak elastis atau kaku, yang menyebabkan tekanan darah meningkat, orang yang lebih tua cenderung mengalami hipertensi (Kurnia, 2020, p. 8).

Gejala yang dapat timbul pada penderita hipertensi yaitu sakit kepala, pusing, nyeri dada, pengelihan kabur. Komplikasi yang dapat terjadi pada penderita hipertensi seperti stroke, serangan jantung, gagal ginjal, serta gagal jantung (Manuntung 2018, p. 12–13). Pencegahan yang bisa dilakukan pada penderita hipertensi yaitu bisa dengan 2 cara, pencegahan farmakologi atau dengan mengonsumsi obat-obatan dan pencegahan secara non farmakologi atau tidak dengan mengonsumsi obat-obatan seperti pijat kaki. Pijat kaki atau akupresure adalah teknik dimana dilakukan penekanan pada titik tertentu (PPNI, 2021, p. 401). Ribuan saraf berakhir di telapak kaki dan system refleksnya berhubungan dengan seluruh tubuh (Aslani, 2003, pp. 35–36). Hal tersebut akan memberikan efek relaksasi yang mengakibatkan otot-otot menjadi tidak tegang. Dengan memanfaatkan tekanan mekanis dan gerakan berirama,

pijatan kaki ini membantu melancarkan aliran darah dengan melebarkan pembuluh darah secara refleks (Ramayanti & Etika, 2022, p. 4).

Terapi pijat kaki yang dilakukan penekanan pada titik 21 (kelenjar adrenal), titik 22 (ginjal), dan titik 33 (jantung) bertujuan untuk mengurangi tekanan darah pasien yang menderita hipertensi. Menurut buku Wong, (p. 36) waktu pemijatan yang dilakukan yaitu selama 15 menit dengan penerapan selama 3 hari berturut-turut dengan pemijatan dilakukan 30 kali.

3. METODE PENELITIAN

Penerapan intervensi ini melalui studi kasus yang menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest* terapi pijat kaki (3 kali selama 15 menit dalam 3 hari berturut-turut) terhadap penurunan tekanan darah. Sampel berjumlah 1 responden wanita dan 2 responden laki-laki. Alat ukur yang digunakan yaitu lembar observasi, dan tensimeter terkalibrasi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil intervensi

Intervensi yang telah dilakukan pada tanggal 18-20 April 2024 di Panti Jompo Palembang dengan jumlah sampel sebanyak 3 pasien dengan waktu 3 hari berturut-turut dalam 1 kali pemberian intervensi selama 15 menit. Dari intervensi yang telah dilakukan didapatkan hasil tekanan darah:

Tabel 4.1 Hasil Tekanan Darah

Waktu Penerapan	Tekanan Darah (mmHg)					
	Responden 1		Responden 2		Responden 3	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
Hari ke 1	143/91	135/85	140/93	132/88	160/108	150/101
Hari ke 2	140/89	131/84	136/90	129/84	150/102	142/97
Hari ke 3	139/85	130/80	139/88	130/82	147/97	138/89

Sumber: Aditya, 2024

Hasilnya menunjukkan bahwa penderita hipertensi di Panti Werdha Dharma Bakti Palembang mengalami perubahan yang signifikan sebelum dan setelah penerapan terapi pijat kaki.

Tabel 4.2 Selisih Tekanan Darah Pre dan Post Intervensi

Selisih Tekanan Darah Pre dan Post Intervensi						
Waktu Penerapan	Responden 1		Responden 2		Responden 3	
	TDS	TDD	TDS	TDD	TDS	TDD
Hari ke 1	8	6	8	5	10	7
Hari ke 2	9	5	7	6	8	5
Hari ke 3	9	5	9	6	9	8

Sumber: Aditya, 2024

Hasil intervensi menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik rata-rata 8 mmHg dan tekanan darah diastolic rata-rata 5 mmHg.

Pembahasan

Hasil dari terapi pijat kaki selama tiga hari berturut-turut pada tiga responden menunjukkan peningkatan tekanan darah yang signifikan baik sebelum maupun sesudah terapi. Terdapat penurunan pada tekanan darah sistolik turun rata-rata sebesar 8 mmHg dan penurunan tekanan darah diastolik turun rata-rata sebesar 5 mmHg.

Terapi pijat kaki yang dilakukan penekanan pada titik 21 (kelenjar adrenal) akan membuat kelenjar adrenal memproduksi hormone yang bernama aldesteron (ALD) yang dimana hormone ini akan membantu dalam pengaturan tekanan darah dengan mengatur natrium (garam) dan kalium dala darah dan juga mengatur volume darah sehingga darah menjadi stabil. Pemijatan di titik 22 (ginjal) fungsi hormonal dan metabolisme meningkat. Ginjal akan mengeluarkan hormone renin, yang bertanggung jawab untuk menjaga tekanan darah dan proses pembentukan sel darah merah, sehingga tekanan darah tetap normal. Pijat dapat memperlancar sirkulasi darah dengan memijat otot-otot besar kaki, atau titik 33 (jantung). Seiring waktu, tekanan yang diberikan pada otot-otot tersebut akan secara bertahap menurun, yang berarti aliran darah ke jantung menjadi lebih lancar dan tekanan darah akan turun.

Pijat kaki selama 15 menit dapat mengurangi dari uraian di atas, terapi ini dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dan mempengaruhi gerakan dan tekanan secara mekanis secara berirama sehingga membuat orang tertarik yang mempengaruhi reseptor saraf juga melebarkan pembuluh darah secara refleks, sehingga aliran darah menjadi lancar (Rahayu & Hanifah, 2023). Setelah terapi pijat kaki diterapkan pada pasien, terjadi perubahan pada tekanan darah karena peredaran darah yang lebih lancar. Efek mekanis dari tekanan dan gerakan berirama merangsang reseptor saraf, melebarkan pembuluh darah secara refleks. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rahayu & Hanifah, 2023) dengan

judul “Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi” menyatakan setelah dilakukan terapi pijat kaki responden mengalami penurunan tekanan darah dengan hasil responden 1 dari 135/65 mmHg menjadi 128/60 mmHg, responden 2 dari 137/72 mmHg menjadi 130/67 mmHg, dan responden 3 dari 159/107 mmHg menjadi 150/101 mmHg yang melakukan pijatan kaki selama tiga hari berturut-turut selama lima belas menit.

Berdasarkan dari teori, penulis berasumsi bahwa terapi pijat kaki yang mempengaruhi terhadap terjadinya penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penerapan EBPN ini juga sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh (Permadani et al., 2023) yang berjudul “Penerapan Terapi Refleksi Pijat Telapak Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di RSUD Kota Salatiga” yang menyatakan setelah diberikan terapi pijat kaki selama tiga hari berturut-turut selama lima belas menit di dapatkan hasil responden 1 hari pertama dengan tekanan darah sebelum dilakukan terapi pijat kaki 175/99 mmHg menjadi TD 161/87 mmHg, hari kedua TD sebelum dilakukan terapi pijat kaki 154/95 mmHg menjadi TD 147/85 mmHg, hari ketiga TD sebelum dilakukan terapi pijat kaki 148/90 mmHg menjadi TD 141/88 mmHg. Untuk responden 2 hari pertama TD sebelum dilakukan terapi pijat kaki 218/128 mmHg menjadi TD 205/117 mmHg, hari kedua TD sebelum dilakukan terapi pijat kaki 196/102 mmHg menjadi TD 179/91 mmHg, hari ketiga TD sebelum dilakukan terapi pijat kaki 158/99 mmHg menjadi TD 156/86 mmHg.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil implementasi yang sudah dilakukan selama 3 hari berturut-turut dengan 3 responden didapatkan hasil adanya perubahan penurunan tekanan darah setelah penerapan terapi pijat kaki pada Tn. R dari TD 139/85 mmHg menjadi TD 130/80 mmHg, Tn. H dari TD 139/82 mmHg menjadi TD 130/82 mmHg, dan Tn. dari TD 147/97 mmHg menjadi TD 138/89 mmHg.

DAFTAR REFERENSI

- Apriyani Puji Hastuti. (2022). Hipertensi. <https://www.google.co.id/books/edition/HIPERTENSI/TbYgEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=hastuti+2019&printsec=frontcover>
- Aslani, M. (2003). Teknik Pijat Untuk Pemula. Erlangga. https://www.google.co.id/books/edition/Teknik_Pijat_Untuk_Pemula/NRG3bEkrCRM?hl=id&gbpv=1&dq=pijat+kaki&pg=PP37&printsec=frontcover
- Dewi, S. R. (2014). Buku Ajar Keperawatan Gerontik. CV Budi Utama. https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Ajar_Keperawatan_Gerontik/3FmACAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=perubahan+pada+lansia&printsec=frontcover
- Dinkes Provinsi Sumatera Selatan. (2022). Membangun Sumsel Yang Sehat Sumsel Yang Maju Untuk Semua. Profil Kesehatan Provinsi Sumsel 2021, 259. www.dinkes.sumselprov.go.id.
- Handayani, S., Surani, V., Ajul, K., & Pranata, L. (2024). Hubungan self-care dengan kepatuhan minum obat pada penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(1), 174-179.
- Kemkes. (2019). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. April, 1–7. <https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>
- Kurnia. (2020). Self-Management Hipertensi. Media Publishing. https://www.google.co.id/books/edition/SELF_MANAGEMENT_HIPERTENSI/a18XEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=self+management+hipertensi&printsec=frontcover
- Manuntung, A. (2018). Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi. Wineka Media. https://www.google.co.id/books/edition/TERAPI_PERILAKU_KOGNITIF_PADA_PASIENTENHIP/VWGIWAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=alfeus+manuntung+2018+terapi+perilaku+kognitif+pada+pasien+hipertensi&pg=PP4&printsec=frontcover
- Muthith, A. (2016). Pendidikan Keperawatan Gerontik. CV Andi Offset. https://www.google.co.id/books/edition/Pendidikan_Keperawatan_Gerontik/U6ApDgAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=perubahan+pada+lansia&printsec=frontcover
- Permadani, R. A., Prajayanti, E. D., & Susanto, H. (2023). Penerapan terapi refleksi pijat telapak kaki terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di RSUD Kota Salatiga. *Jurnal Keperawatan Duta Medika*, 3(2), 54–59. <https://doi.org/10.47701/dutamedika.v3i2.2916>
- Pikir, B. dkk. (Eds.). (2015). Hipertensi Manajemen Komprehensif. Airlangga University Press. <https://doi.org/9786020820156>
- PPNI. (Ed.). (2021). Pedoman Standar Prosedur Operasional (1st ed.). Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Pranata, L. (2020). Fisiologi 1. Palembang: Universitas Katolik Musi Charitas.

- Pranata, L., Surani, V., Suryani, K., & Fari, A. I. (2023). Understanding of research methods based on evidence-based practice in nursing for nursing students. *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*, 13(26), 174-178.
- Rahayu, C. E., & Hanifah, F. (2023). Pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Nursing Update*, 14(1), 212–221.
- Ramayanti, E. D., & Etika, A. N. (2022). Pengaruh terapi refleksi pijat kaki terhadap tingkat hipertensi pada lansia. *Jurnal Medika: Karya Ilmiah Kesehatan*, 7(2), 1. <https://doi.org/10.35728/jmkik.v7i2.1017>
- Surani, V., Ajul, K., Pranata, L., Suryani, K., Rini, M. T., Hardika, B. D., & Handayani, S. (2024). Pendampingan lansia melalui pemberian teknik relaksasi progresif sebagai upaya mengontrol tekanan darah dan menurunkan insomnia. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(3), 1057-1065.
- Verawati, M., Ajul, K., Anggraini, N., Surani, V., & Pranata, L. (2024). Penerapan physiological exercise B Fit terhadap tekanan darah pada lansia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mandira Cendikia*, 3(1), 84-89.
- WHO. (2022). Lansia. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- WHO. (2023). Hipertensi. 1–6. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Wiratama, A., Asnofi, F. N., Septi, A., Andini, D. F., & Pranata, L. (2023). Edukasi dan deteksi dini kesehatan (Dehidrasi, berat badan & tekanan darah) pada remaja. *Health Community Service*, 1(1), 26-28.
- Wong, M. (n.d.). 9 Terapi Pengobatan Terdahsyat. https://www.google.co.id/books/edition/9_Terapi_pengobatan_terdahsyat/TabshXe847MC?hl=id&gbpv=1&dq=terapi+refleksi+pijat+kaki&pg=PA36&printsec=frontcover