

PENGARUH TERAPI REFLEKSI PIJAT KAKI TERHADAP TINGKAT HIPERTENSI PADA LANSIA

Eva Dwi Ramayanti¹, Arif Nurma Etika²

(1) (2)Program Studi Keperawatan (S1) Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri

Email: eva.dwi@unik-kadiri.ac.id

Abstract

Hypertension is an abnormal increase in blood pressure in humans, both systolic blood pressure and diastolic blood pressure >120/80 mmHg. Based on data from the Sukorame Public Health Center, Kediri City, the highest incidence of hypertension occurred in Bujel Village. There are 63 people and 3.8% of them have hypertension in the elderly age group. One alternative to lower blood pressure without drug dependence and side effects is foot massage reflexology therapy based on simple foot massage. With the incidence of hypertension in Bujel Village in 2022 which still quite high, the researchers intend to examine the level of hypertension in the elderly in Bujel Village. The population and sample in this study were 17 people where the sampling technique used the Probability Sampling technique to be precise. Total Population with the research design used was pre-experiment with the one group pre-test and post-test design method combined with the Hypertension Level Observation Sheet instrument. The results of the analysis obtained before being given foot massage reflexology therapy, 67.4% of the elderly had state 1 hypertension, while after being given foot massage reflexology, 60% of the elderly had hypertension in the normal category. The results of statistical tests using the Wilcoxon test obtained a significance value of 0.000, so it can be concluded that there is an effect of foot massage reflexology therapy on the level of hypertension in the elderly in Bujel Village, Kediri City. Foot massage reflexology therapy can lower blood pressure because it can provide a relaxing effect, so blood pressure will drop and facilitate blood flow. It is hoped that the elderly can do foot massage reflexology therapy as an effort to prevent hypertension.

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

Abstrak

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah abnormal pada manusia baik tekanan darah sistolik maupun tekanan darah diastolik >120/80 mmHg. Berdasarkan data dari Puskesmas Sukorame Kota Kediri, kejadian hipertensi terbanyak terjadi di Kelurahan Bujel. Terdapat 63 jiwa dan 3,8% diantaranya mengalami penyakit hipertensi pada kelompok usia lansia. Salah satu alternatif untuk menurunkan tekanan darah tanpa ketergantungan obat dan efek samping yaitu dengan terapi refleksi pijat kaki yang berbasis pijatan di kaki dengan gerakan sederhana. Dengan angka kejadian penyakit hipertensi di Kelurahan Bujel Tahun 2022 yang masih cukup tinggi, maka peneliti bermaksud untuk meneliti tingkat hipertensi pada lansia di Kelurahan Bujel. Populasi dan sampel dalam penelitian ini sebanyak 17 orang dimana teknik pengambilan sampel menggunakan teknik Probability Sampling tepatnya Total Populasi dengan desain penelitian yang digunakan adalah pre-experiment dengan metode one group pre-test and post-test design yang dipadukan dengan instrumen Lembar Observasi Tingkat Hipertensi. Hasil analisis didapatkan sebelum diberikan terapi refleksi pijat kaki sebesar 67,4% lansia memiliki hipertensi state 1 sedangkan setelah diberikan terapi refleksi



pijat kaki sebesar 60% lansia tingkat hipertensinya berada pada kategori normal. Hasil uji statistik menggunakan Uji Wilcoxon didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,000 sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh terapi refleksi pijat kaki terhadap tingkat hipertensi pada lansia di Kelurahan Bujel Kota Kediri. Terapi refleksi pijat kaki dapat menurunkan tekanan darah karena mampu memberikan efek relaksasi, sehingga tekanan darah akan turun dan memperlancar aliran darah. Diharapkan para lansia dapat melakukan terapi refleksi pijat kaki sebagai upaya untuk mencegah terjadinya hipertensi.

Kata Kunci: Lansia, Hipertensi, Terapi Refleksi Pijat Kaki

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Jumlah kasus baru hipertensi di Kediri mengalami kenaikan dari tahun ke tahun. Angka prevalensi pasien hipertensi bahkan mencapai 27,9%. Jumlah pasien Hipertensi di Kediri mencapai 24.236 jiwa pada tahun 2018 dan naik menjadi 85.513 pada tahun 2019. Sedangkan pada tahun 2020 angka kejadian hipertensi sudah mencapai lebih dari 98.613 (dinkes, 2020). Pada tahun 2021 sampai dengan bulan November diketahui bahwa jumlah hipertensi terus mengalami kenaikan terutama di wilayah puskesmas Sukorame Kediri.

Lansia adalah sekelompok orang yang akan mengalami proses perubahan secara bertahap dalam jangka waktu beberapa dekade. Lansia merupakan individu yang berada dalam tahapan usia dewasa akhir dengan usia di atas 60 tahun. Pada usia ini seseorang akan mengalami proses degeneratif. Dalam proses seseorang menjalani penuaan yang berdampak pada penurunan fungsi dan struktur organ dan jaringan tubuh, sehingga tidak mampu dalam memperbaiki kerusakan yang menimbulkan penyakit degeneratif seperti hipertensi (Saletti-cuesta et al., 2020).

Hipertensi atau dikenal dengan tekanan darah tinggi ini terjadi apabila peningkatan tekanan darah sistole dan diastole secara konsisten di atas 140/90 mmHg. Hipertensi menjadi salah satu penyakit yang sering dijumpai di Indonesia. Hipertensi dapat menyerang berbagai kalangan di masyarakat dari tingkat sosial

tinggi hingga menengah ke bawah. Selain itu, meningkatnya usia pada seseorang berisiko untuk menderita hipertensi akan semakin besar dan karena pengaruh usia seseorang terhadap kemunculan stres juga sering terjadi (Arianto, 2018). Bila terjadi kenaikan nilai sistole lebih dari 30 mmHg dari batas biasanya itu disebut hipertensi pra normal atau jika lebih dari hipertensi pra normal disebut hipertensi tingkat 1.

Beberapa faktor dapat menyebabkan terjadinya hipertensi yaitu gaya hidup dengan pola makan yang salah, jenis kelamin, latihan fisik, makanan, stimulan (zat-zat yang mempercepat fungsi tubuh) dan pengelolaan stres. Dalam pengelolaan stres yang terpenting adalah upaya untuk meningkatkan kekebalan stres dengan mengatur pola sehari-hari, seperti makanan, pergaulan dan relaksasi. Sudah banyak berbagai macam relaksasi yang dikembangkan salah satunya yaitu terapi refleksi pijat kaki (Chanif & Khoiriyah, 2017).

Hipertensi dianggap sebagai penyakit serius karena dampak yang ditimbulkan sangat luas, bahkan dapat berakhir pada kematian. Hipertensi juga dijuluki sebagai silent killer, karena dapat mengakibatkan kematian mendadak bagi penderitanya. Kematian terjadi akibat dampak hipertensi itu sendiri atau penyakit lain yang diawali oleh hipertensi. Penyakit-penyakit tersebut di antaranya serangan jantung, kerusakan ginjal, glaukoma, disfungsi ereksi (Wiraini et al., 2021).



Di Indonesia kejadian hipertensi menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2015 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 pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya.

Berdasarkan hasil Riskesdas 2018, prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi di Provinsi Jawa Timur sebesar 36,3%. Prevalensi semakin meningkat seiring dengan penambahan umur. Jumlah estimasi penderita hipertensi yang berusia ≥ 15 tahun di Provinsi Jawa Timur sekitar 11.008.334 penduduk, dengan proporsi laki-laki 48,83% dan perempuan 51,17%. Dari jumlah tersebut, penderita Hipertensi yang mendapatkan pelayanan kesehatan sebesar 35,60% atau 3.919.489 penduduk.

Pada tahun 2021 sampai dengan bulan November diketahui bahwa jumlah hipertensi terus mengalami kenaikan terutama di wilayah puskesmas Sukorame Kediri. Berdasarkan data dari dinas kesehatan Kota Kediri, jumlah lansia yang menderita hipertensi pada tahun 2019 sebanyak 33.516 jiwa. Sedangkan pada tahun 2020 di Kota Kediri pada bulan Januari sampai dengan bulan September jumlah penderita lansia dengan hipertensi sebanyak 12.055 jiwa (dinkes, 2020). Di wilayah kerja Puskesmas Sukorame dari bulan Januari sampai dengan September 2021 terdapat sebanyak 650 lansia dengan hipertensi dari total kunjungan pasien ke puskesmas (puskesmas sukorame, 2021). Dari data di atas menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kasus hipertensi di wilayah kerja puskesmas Sukorame Kota Kediri selama 3 tahun terakhir.

Kelurahan Bujel merupakan salah satu daerah di wilayah kerja puskesmas Sukorame dengan kejadian hipertensi

tertinggi selama 1 tahun terakhir. Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada tanggal 27 Oktober 2021 di Kelurahan Bujel Kota Kediri, didapatkan warga usia lansia terdapat 63 jiwa dan 3,8% diantaranya mengalami penyakit hipertensi. Di Kelurahan Bujel menunjukkan bahwa kejadian hipertensi kebanyakan adalah akibat dari pola makan dan kurangnya exercise sehingga menimbulkan dampak yang tidak baik pada kesehatan, karena dapat mengakibatkan kerentanan terhadap penyakit hipertensi ini. Dapat di simpulkan bahwa angka kejadian penyakit hipertensi di Wilayah Bujel Tahun 2022 masih cukup tinggi. Data dari Puskesmas Sukorame Kota Kediri menunjukkan bahwa kejadian terbanyak hipertensi di Kelurahan Bujel terutama di RW 1. Dari hasil anamnesis dengan kader kesehatan menunjukkan bahwa 8 dari 10 lansia mengalami hipertensi dari tingkat ringan sampai dengan berat. Kader kesehatan mengatakan warga di sana tidak rutin kontrol tekanan darah dan hanya berobat kalau sedang sakit terkena dampak dari hipertensi. Warga di sana mengatakan belum pernah diberikan pelatihan atau edukasi tentang penanganan hipertensi di komunitas. Data ini menunjukkan bahwa tingginya kejadian hipertensi di Kelurahan Bujel belum mendapatkan penanganan kesehatan di komunitas.

Terapi komplementer merupakan penanganan atau tindakan pengobatan di luar medis dengan memanfaatkan herbal, pola exercise, pengaturan diet yang bertujuan mengatur pola hidup sehat dengan maksimalkan fungsi sistem tubuh. Salah satu terapi komplementer yang tepat dalam menangani kejadian hipertensi di komunitas adalah dengan melakukan pijat refleksi kaki (Umamah & Paraswati, 2019)

Pijat refleksi kaki adalah terapi sentuhan tradisional yang dapat memberikan efek relaksasi dan melemaskan otot-otot yang tegang, dan



juga bermanfaat bagi kesehatan. Pijat melancarkan peredaran darah dengan memberikan efek langsung yang bersifat mekanis dari tekanan dan gerakan secara berirama sehingga menimbulkan rangsangan yang ditimbulkan terhadap reseptor saraf juga mengakibatkan pembuluh darah melebar secara refleksi sehingga melancarkan aliran darah (Ratna & Aswad, 2019).

Pijat refleksi kaki membawa manfaat yaitu mengurangi rasa sakit pada tubuh, juga dapat mencegah berbagai penyakit. Meningkatkan stamina, membantu mengatasi stres, meredakan gejala migrain, membantu menyembuhkan penyakit kronis, dan mengurangi ketergantungan obat. Pijat refleksi ini menampilkan teknik dasar yang sering digunakan, yaitu teknik regangan ibu jari, gerakan memutar tangan dan kaki pada satu titik, refleksi pijat kaki, serta pelaksanaan teknik tekan dan tahan (Marisna et al., 2017).

Pijat refleksi kaki dapat meningkatkan aliran darah. Kompresi otot merangsang aliran darah vena di jaringan subkutan dan mengakibatkan penurunan retensi darah di pembuluh darah perifer dan peningkatan drainase limfatik. Ini juga dapat menyebabkan pelebaran arteri, yang meningkatkan aliran darah ke area yang dipijat, juga dapat meningkatkan aliran darah dan meningkatkan efektivitas kontraksi otot dan membuang sisa metabolisme dari otot-otot untuk membantu mengurangi ketegangan otot, merangsang relaksasi dan kenyamanan (Chanif & Khoiriyah, 2017).

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *inferensial*. Berdasarkan tempat penelitian termasuk lapangan. Metode penelitian *pre eksperimen* dengan rancangan *one group pretest - posttest design*, yaitu pada desain ini memungkinkan peneliti dapat menguji perubahan yang terjadi setelah dilaksanakan perlakuan. Berdasarkan cara

pengumpulan data termasuk penelitian pengamatan (*observasi*). Berdasarkan sumber data penelitian ini termasuk jenis *data primer*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lansia *middle age* sampai *elderly* umur 45-65 tahun di Kelurahan Bujel Kota Kediri Tahun 2022 sebanyak 17 orang. Sampel dari penelitian ini adalah sebagian lansia pada tingkat *middle age* sampai *elderly* (45-65 tahun) dengan riwayat hipertensi tingkat pra hipertensi sampai dengan hipertensi *stage 1* di Kelurahan Bujel RT 03 RW 01 Kota Kediri tahun 2022 sebanyak 17 orang.

Besar sampel dalam penelitian ini adalah lansia *middle age* sampai *elderly* umur 45-65 tahun di Kelurahan Bujel Kota Kediri Tahun 2022 sebanyak 17 orang. Pada penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan seluruh total populasi menjadi sampel penelitian, dalam hal ini masyarakat RT 03 RW 01 di Kelurahan Bujel Kota Kediri. Variabel yang diamati atau diteliti pada penelitian ini adalah tingkat hipertensi pada lansia sebelum dan setelah pemberian terapi refleksi pijat kaki.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan *leaflet* terapi refleksi pijat kaki dan lembar observasi yang diuji validitas dengan cara dikalibrasi pengumpulan data pada lansia umur 45-65 tahun. Lokasi Penelitian ini dilakukan di RT 3 RW 1 Kelurahan Bujel Kota Kediri Tahun 2022.

Dalam melakukan penelitian prosedur yang ditetapkan Peneliti meminta izin dari kampus untuk melakukan penelitian di RT 3 RW 1 Kelurahan Bujel Kota Kediri dengan surat pengantar penelitian di Universitas Kadiri, lalu Peneliti meminta izin kepada Dinas Penanaman Modal Pelayanan Terpadu Satu Pintu (DPMPSTP), lalu peneliti izin ke kepala Kelurahan Bujel agar mendapatkan izin, selanjutnya peneliti menentukan populasi dan sampel. Selanjutnya peneliti melakukan

pendekatan kepada responden (*inform consent*).

Kemudian peneliti mengambil data dengan melakukan penilaian awal tingkat Hipertensi sebagai *pretest* sesuai kriteria populasi dan sampel selanjutnya diberikan intervensi terapi refleksi pijat kaki setelah itu dilakukan lagi penilaian tingkat hipertensi sebagai *posttest*.

Dosis intervensi diberikan 12 kali, selama \pm 15-20 menit.

HASIL

Data Umum

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin adalah suatu cara untuk mengetahui karakteristik jenis kelamin responden di Kelurahan Bujel Kota Kediri tahun 2022. Hasilnya disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Lansia di RT 3 RW 1 Kelurahan Bujel Kota Kediri Tahun 2022

Jenis Kelamin	F	%
Laki-laki	3	17.6
Perempuan	14	82.4
Total	17	100.0

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar (82,4%) dari responden berjenis kelamin perempuan.

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia menurut WHO adalah suatu cara untuk mengetahui karakteristik usia responden di Kelurahan Bujel Kota Kediri tahun 2022. Hasilnya disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Usia Lansia di RT 3 RW 1 Kelurahan Bujel Kota Kediri Tahun 2022

Usia	F	%
<i>Middle Age</i> (45-54)	8	55.5
<i>Elderly</i> (55-65)	9	45.5

Berdasarkan Tabel 2 dapat disimpulkan bahwa lebih dari setengah (55.5%) berusia *middle age* dan *elderly* (45.5%) responden di Kelurahan Bujel Kota Kediri yang mengalami hipertensi.

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan adalah suatu cara untuk mengetahui karakteristik tingkat pendidikan responden di Kelurahan Bujel Kota Kediri tahun 2022. Hasilnya disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Pendidikan Lansia di RT 3 RW 1 Kelurahan Bujel Kota Kediri Tahun 2022

Tingkat Pendidikan	F	%
Tidak Sekolah	1	5.9
SD	1	5.9
SMP	4	23.5
SMA	6	35.3
PT	5	29.4
Total	17	100.0

Berdasarkan Tabel 3 dapat disimpulkan bahwa hampir setengah (35,3%) dari responden tamat SMA.

4. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan adalah suatu cara untuk mengetahui karakteristik pekerjaan responden di Kelurahan Bujel Kota Kediri tahun 2022. Hasilnya disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut.



Tabel 4 Distribusi Frekuensi Pekerjaan Lansia di RT 3 RW 1 Kelurahan Bujel Kota Kediri Tahun 2022

Pekerjaan	F	%
PNS/POLRI/TNI	3	17.6
Swasta	5	29.4
Buruh	2	11.8
Irt	3	17.6
Petani	1	5.9
Pedagang	3	17.6
Total	17	100.0

Berdasarkan Tabel 4 dapat disimpulkan bahwa (29,4%) dari responden bekerja sebagai pedagang.

Data Khusus

1. Tingkat Hipertensi Responden Sebelum dilakukan Pemberian Terapi Refleksi Pijat Kaki

Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat hipertensi pada lansia sebelum diberikan terapi refleksi pijat kaki adalah suatu cara untuk mengetahui jumlah keseluruhan tingkat hipertensi pada lansia sebelum diberikan terapi refleksi pijat kaki di Kelurahan Bujel Kota Kediri tahun 2022. Hasilnya disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Hipertensi Sebelum Dilakukan Pemberian Terapi Refleksi Pijat Kaki pada Lansia di RT 3 RW 1 Kelurahan Bujel Kota Kediri Tahun 2022

PreTest	F	%
Normal	0	00.0
Pra Hipertensi	6	35.3
Hipertensi State 1	11	64.7
Total	17	100.0

Berdasarkan Tabel 5 dapat dilihat bahwa lebih dari setengah (67,4%) dari responden sebelum pemberian terapi refleksi pijat kaki mengalami tingkat Hipertensi *State 1*.

2. Tingkat Hipertensi Responden Sesudah Dilakukan Pemberian Terapi Refleksi Pijat Kaki

Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat hipertensi pada lansia setelah diberikan terapi refleksi pijat kaki adalah suatu cara untuk mengetahui jumlah keseluruhan tingkat hipertensi pada lansia setelah diberikan terapi refleksi pijat kaki di Kelurahan Bujel Kota Kediri tahun 2022. Hasilnya disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut.

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Hipertensi Sesudah Dilakukan Pemberian Terapi Refleksi Pijat Kaki pada Lansia di RT 3 RW 1 Kelurahan Bujel Kota Kediri Tahun 2022

PostTest	F	%
Normal	10	58.8
Pra Hipertensi	7	41.2
Hipertensi State 1	0	00.0
Total	17	100.0

Berdasarkan Tabel 6 dapat dilihat bahwa lebih dari setengah (58,8%) dari responden setelah pemberian terapi refleksi pijat kaki terhadap tingkat Hipertensi menjadi normal.

3. Analisa Pengaruh Pemberian Terapi Refleksi Pijat Kaki Terhadap Tingkat Hipertensi pada Lansia pada Tingkat *Middle Age* Sampai *Elderly* (45-65) Tahun di Kelurahan Bujel Kota Kediri Tahun 2022

Tabulasi silang pengaruh terapi refleksi pijat kaki terhadap tingkat hipertensi pada lansia di Kelurahan Bujel Kota Kediri tahun 2022. Hasilnya disajikan dalam tabel sebagai berikut.

Tabel 7 Tabulasi Data Pengaruh Pemberian Terapi Refleksi Pijat Kaki Terhadap Tingkat Hipertensi pada Lansia di RT 3 RW 1 Kelurahan Bujel Kota Kediri Tahun 2022



Tingkat Hipertensi	Sebelum Diberikan Terapi Pijat Kaki						Setelah Diberikan Terapi Pijat Kaki					
	Normal		Pra-Hipertensi		Hipertensi Tingkat 1		Normal		Pra-Hipertensi		Hipertensi Tingkat 1	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Normal	-	-	-	-	-	-	10	58,8	-	-	-	-
Pra-Hipertensi	-	-	6	35,3	-	-	-	-	7	41,2	-	-
Hipertensi Tingkat 1	-	-	-	-	11	64,7	-	-	-	-	-	-

P Value = 0,000
 $\alpha = 0,05$

Dari uji statistik bivariat dengan menggunakan Uji Wilcoxon *Sign Rank Test* didapatkan hasil sebagai berikut: pada $\alpha = 0.05$ diperoleh *p value* sebesar 0,000. Sehingga $P < \alpha$, dapat disimpulkan bahwa H_0 di tolak dan H_1 diterima yang memberikan interpretasi bahwa ada pengaruh pemberian terapi refleksi pijat kaki terhadap tingkat hipertensi pada lansia pada tingkat *middle age* sampai *elderly* 45-65 tahun di Kelurahan Bujel Kota Kediri tahun 2022.

PEMBAHASAN

1. Tingkat Hipertensi Sebelum Dilakukan Terapi Refleksi Pijat Kaki pada lansia di Kelurahan Bujel Kota Kediri Tahun 2022

Berdasarkan penelitian di Kelurahan Bujel Kota Kediri, dari 17 responden berusia 45-65 tahun, menyatakan bahwa tingkat Hipertensi pada lansia di Kelurahan Bujel Kota Kediri sebelum diberikan terapi refleksi pijat kaki sebanyak 11 responden mengalami tingkat hipertensi *stage* 1 (64,7%) dan sebanyak 6 responden mengalami tingkat hipertensi pra hipertensi (34,3%).

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada penderita hipertensi di

Kelurahan Bujel Kota Kediri, didapatkan sebagian besar penderita hipertensi berdasarkan usia berada pada kategori lansia. Penelitian yang dilakukan Adhitomo menyatakan penderita hipertensi lebih banyak diderita oleh kelompok umur 50-64 tahun sebanyak 47 orang (49%), faktor umur tidak berhubungan dengan kejadian hipertensi, tetapi umur 50-64 tahun memiliki kemungkinan sebesar 1,178 kali lipat terjadi hipertensi dibanding umur (Marisna et al., 2017).

Jenis kelamin terbanyak berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 14 orang (82,4%). Penelitian dari Solechah menyatakan bahwa wanita terlindung dari penyakit kardiovaskular sebelum memasuki masa menopause karena adanya hormon estrogen yang berperan dalam meningkatkan kadar (HDL) dan ketika wanita berumur 45-65 tahun maka terjadi perubahan kuantitas pada hormon secara alami. Penelitian lain juga mengatakan mayoritas penderita hipertensi berjenis kelamin perempuan sebanyak 10 orang (62,5%) yang didalam tubuhnya memiliki hormon esterogen yang semakin berkurang produksinya saat pertambahan usia yang mengakibatkan sangat rentan terhadap hipertensi. (Marisna et al., 2017).

2. Tingkat Hipertensi Sesudah Dilakukan Terapi Refleksi Pijat Kaki pada lansia di Kelurahan Bujel Kota Kediri Tahun 2022

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh pemberian terapi refleksi pijat kaki terhadap tingkat hipertensi pada lansia di Kelurahan Bujel Kota Kediri Tahun 2022, setelah dilakukan terapi refleksi pijat kaki dari 17 responden mengalami perubahan tingkat hipertensi. Terdapat perbedaan tingkat hipertensi sebelum dan sesudah terapi refleksi pijat kaki yaitu tingkat



hipertensi normal (58,8%) dan tingkat hipertensi pra hipertensi (41,2%).

Pemberian terapi refleksi pijat kaki tersebut adalah upaya dalam mencegah terjadinya tingkat Hipertensi. Sebuah terapi kesehatan non farmakologis dengan pijat refleksi kaki merupakan salah satu jenis terapi kesehatan yang mudah, murah, dan dapat dilakukan sendiri. Efek terapi refleksi pijat kaki dapat menurunkan tekanan darah dengan upaya penyembuhan tekanan darah tinggi melalui pijat refleksi ditempuh dengan melakukan pemijatan pada titik kepala kaki, titik leher kaki, titik ginjal, saluran kencing, kelenjar. Gerakan-gerakan yang digunakan dalam pijatan mampu meningkatkan aliran darah menimbulkan rangsangan terhadap reseptor syaraf mengakibatkan pembuluh darah melebar secara refleks kemudian melancarkan aliran darah (A Buchari, 2018).

Dari hasil perlakuan terapi senam otak yang dilakukan oleh penelitian dilihat bahwa tingkat Hipertensi responden mengalami penurunan akibat adanya perubahan tersebut responden diberikan terapi refleksi pijat kaki kurang lebih 15 menit selama 12 kali perlakuan dapat menurunkan tingkat hipertensi pada lansia.

3. Analisis Pengaruh Pemberian Terapi Refleksi Pijat Kaki Terhadap Tingkat Hipertensi pada lansia pada tingkat *middle age* sampai *elderly* 45-65 tahun di Kelurahan Bujel Kota Kediri tahun 2022

Berdasarkan hasil penelitian dari 17 responden di Kelurahan Bujel Kota Kediri Tahun 2022, sebelum melakukan terapi refleksi pijat kaki terdapat (35,3%) tingkat Hipertensi pra hipertensi dan (64,7%) tingkat hipertensi *state* 1. Sedangkan setelah melakukan terapi refleksi pijat kaki

dari 17 responden terdapat perbedaan sebelum dan sesudah terapi refleksi pijat kaki yaitu (58,8%) tingkat hipertensi normal dan (41,2%) tingkat hipertensi pra hipertensi.

Dari hasil penelitian didapatkan tingkat hipertensi dari (hipertensi *state* 1 ke pra hipertensi) sebanyak 7 responden dan pada tingkat Hipertensi dari (pra hipertensi ke hipertensi normal) sebanyak 10 responden, ini dikarenakan dalam dosis terapi refleksi pijat kaki yang diberikan responden melakukan dengan tertib dan sesuai sehingga terdapat perubahan setelah diberikan terapi refleksi pijat kaki dalam penilaian tingkat Hipertensi pada lansia.

Hasil analisa dari *Wilcoxon Sign Rank Test* nilai $p \text{ value} \leq 0,05$. Hasil analisa dalam penelitian ini, nilai $p \text{ value} (0,000) < \text{dari nilai } \alpha (0,05)$, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya ada pengaruh pemberian terapi refleksi pijat kaki terhadap tingkat Hipertensi pada lansia di Kelurahan Bujel Kota Kediri Tahun 2022.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat hipertensi pada lansia tingkat *middle age* sampai *elderly* sebelum diberikan terapi refleksi pijat kaki sebagian besar responden mengalami hipertensi *state* 1 dan pra hipertensi.
2. Tingkat hipertensi pada lansia tingkat *middle age* sampai *elderly* setelah diberikan terapi refleksi pijat kaki lebih dari setengah responden menjadi hipertensi normal.
3. Ada pengaruh pemberian terapi refleksi pijat kaki terhadap tingkat hipertensi pada lansia tingkat *middle age* sampai *elderly* di RT 03 RW 01 Kelurahan Bujel Kota Kediri.



UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur saya ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa, karena berkat rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Terapi Refleksi Pijat Kaki Terhadap Tingkat Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Bujel Kota Kediri Tahun 2022” dengan lancar dan baik.

Pada Penelitian ini, peneliti mengucapkan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Segenap civitas akademika Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kediri.
2. Ketua RT 03 RW 01 Kelurahan Bujel yang telah mengizinkan penelitian.
3. Kader Lansia Kelurahan Bujel terima kasih banyak atas bantuannya.

Semoga tulisan yang sederhana ini dapat bermanfaat bagi semua yang membacanya dan sebagai wahana menambah pengetahuan serta pemikiran.

DAFTAR PUSTAKA

- A Buchari ·2018. (2018). *EFEKTIVITAS TERAPI TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA*.
- Al-Naffouri, T. Y. (2015). *Efficient channel estimation in massive MIMO systems - A distributed approach*. In 2015 IEEE 6th International Workshop on Computational Advances in Multi-Sensor Adaptive Processing, CAMSAP 2015. <https://doi.org/10.1109/CAMSAP.2015.7383821>
- Anuar, R., Imani, D. R., & Norlinta, S. N. O. (2021). Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Lansia: *Narrative Review*. *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*, 2(2), 95–106. <https://doi.org/10.23917/fisiomu.v2i2.13978>
- Arianto, A. dkk. (2018). Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Telapak Kaki Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Nursing News*, 3(1), 584–594.
- Arif, D., & Hartinah, D. (2013). Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Pusling Desa Klumpit UPT Puskesmas Gribig Kabupaten Kudus. *Jikk*, 4(2), 18–34.
- Audina, D., & Halimuddin. (2017). Usia, Jenis Kelamin dan Klasifikasi Hipertensi dengan Jenis Stroke di RSUD dr. Zainoel Abidin Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 1–6.
- Chanif, & Khoiriyah. (2017). Penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi berbasis pijat refleksi. *Prosiding Seminar Nasional: Universitas Muhammadiyah Semarang*, 69–74.
- Community, I., & Outcome, C. (2017). *Week 8: Advocacy in the International Community - Discussion*. 2(2), 1–20.
- Fallis, A. (2013). Pengaruh Melakukan Puasa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 53(9), 1689–1699.
- Fandizal, Astuti, & Novita. (2019). *Pijat Refleksi Berpengaruh Pada Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*. 17–21.
- Fuady, N. R. A., Basuki, D. R., & Mustikawati, I. F. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas 1 Sumbang, Kecamatan Sumbang, Kabupaten Banyumas. *Herb-Medicine Journal*, 1(1), 7–14. <https://doi.org/10.30595/hmj.v1i1.2492>
- Langingi, A. R. C. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Di Desa Tombolango Kecamatan Lolak. *Coping: Community of Publishing in Nursing*,



- 9(1), 46.
<https://doi.org/10.24843/coping.2021.v09.i01.p07>
- Lukman, L., Putra, S. A., Habiburrahma, E., Wicaturatmashudi, S., Sulistini, R., & Agustin, I. (2020). Pijat Refleksi Berpengaruh Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Klinik Atgf 8 Palembang. *Jurnal Bahana Kesehatan Masyarakat (Bahana of Journal Public Health)*, 4(1), 5–9. <https://doi.org/10.35910/jbkm.v4i1.238>
- Marisna, D., Budiharto, I., & Sukarni. (2017). *The Effect of Foot Reflexology Therapy on Chanfges In Blood Pressure In People With Hypertension In The Work Area Of Health Center Of Kampung Dalam East Pontianak*. Naskah Publikasi, 1–11.
<https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/view/22004>
- Nuraini, Y. D. (2019). Aplikasi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Keluarga Dengan Lansia Hipertensi. *Karya Tulis Ilmiah*, 1–53.
http://eprintslib.ummg.ac.id/713/1/16.0601.0041_BAB_I_BAB_II_BAB_III_BAB_IV_DAFTAR_PUSTAKA.pdf
- Ratna, R., & Aswad, A. (2019). Efektivitas Terapi Pijat Refleksi Dan Terapi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(1), 33–40.
<https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i1.2052>
- Saletti-cuesta, L., Abraham, C., Sheeran, P., Adiyoso, W., Wilopo, W., Brossard, D., Wood, W., Cialdini, R., Groves, R. M., Chan, D. K. C., Zhang, C. Q., Josefsson, K. W., Cori, L., Bianchi, F., Cadum, E., Anthonj, C., NIH Office of Behavioral and Social Sciences, Deci, E. L., Ryan, R. M., ... IOTC. (2020). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析 Title. *Sustainability (Switzerland)*, 4(1), 1–9.
<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/en/mdl-20203177951%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/s41562-020-0887-9%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/s41562-020-0884-z%0Ahttps://doi.org/10.1080/13669877.2020.1758193%0Ahttp://serisc.org/journals/index.php/IJAST/article>
- Tingkat, H., Dengan, K., & Tidur, P. (2021). PADA LANSIA Warsini, Sri Aminingsih *RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY LEVELS AND SLEEP PATTERNS IN THE ELDERLY* Saat ini negara Indonesia maupun psikologi, baik pada usia Menurut Kemenkes (2020), Corona Virus merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan . 9(2), 85–91.
- Umamah, F., & Paraswati, S. (2019). Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Dengan Metode Manual Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Karangrejo Timur Wonokromo Surabaya. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(2), 295.
<https://doi.org/10.32831/jik.v7i2.204>
- Wiraini, T. P., Zukhra, R. M., & Hasneli, Y. (2021). *Lansia Hipertensi*.
- Yulianti, I., Mardiyana, R., & Roifah, I. (2020). The BLOOD PRESSURE DIFFERENCES AFTER GIVEN TOUCH THERAPY BY CONTROLLING IMT. *International Journal of Nursing and Midwifery Science (Ijnms)*, 4(3), 241–247.
<https://doi.org/10.29082/ijnms/2020/vol4/iss3/322>
- Zunaidi, A., Nurhayati, S., & Prihatin, T. W. (2014). Pengaruh Pijat Refleksi

Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan

Vol 7, No.2. 2022

ISSN : 2654-945X (Online), 2541-4615 (Print)

Journal homepage : <http://jurnal.itkeswhs.ac.id/index.php/medika>



Terhadap Tekanan Darah Pada
Penderita Hipertensi Di Klinik Sehat
Hasta Therapetika Tugurejo
Semarang. *Prosiding Konferensi
Nasional Ii Ppni Jawa Tengah 2014,*
56–65.