

**PENERAPAN TERAPI PIJAT REFLEKSI KAKI TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI
KELURAHAN JEBRES
KAMPUNG GUWOSARI RT 02 / RW 27**

Rustatar Hastiyana Imam Wicaksono¹, Tri Susilowati², Panggah Widodo³

rustatar3210@gmail.com¹

Universitas Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang banyak dialami lansia dan menjadi salah satu penyebab utama terjadinya komplikasi kardiovaskular apabila tidak ditangani secara optimal. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat membantu mengendalikan tekanan darah adalah pijat refleksi kaki. Tujuan : Mengetahui hasil penerapan terapi pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Kampung Guwosari, Kelurahan Jebres, Kota Surakarta. Metode : Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada dua lansia penderita hipertensi. Intervensi berupa terapi pijat refleksi kaki dilakukan selama 15 menit setiap hari selama tiga hari berturut-turut. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan tensimeter dan stetoskop. Pijat refleksi kaki bertujuan untuk memperlancar aliran darah yang berada di telapak kaki sehingga bisa membantu menurunkan tekanan darah Hasil : Kedua responden mengalami penurunan tekanan darah setelah penerapan terapi. Responden pertama mengalami penurunan dari hipertensi derajat 1 menjadi prahipertensi, sedangkan responden kedua dari hipertensi derajat 1 menjadi normal. Penurunan tekanan darah lebih optimal pada responden yang menerapkan pola hidup bersih sehat. Kesimpulan : Terapi pijat refleksi kaki berpotensi menjadi intervensi nonfarmakologis yang efektif sebagai terapi pendamping untuk membantu menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi dan dapat diterapkan secara mandiri di masyarakat.

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Pijat Refleksi Kaki.

ABSTRACT

Background: Hypertension is a major non-communicable disease among older adults and is associated with an increased risk of cardiovascular complications if not properly managed. Foot reflexology is one of the complementary non-pharmacological therapies that may help reduce blood pressure. Objective: To describe the implementation of foot reflexology therapy in reducing blood pressure among older adults with hypertension in Guwosari Hamlet, RT 02/RW 27, Jebres Village, Surakarta. Methods: This study employed a descriptive design with a case study approach involving two older adults diagnosed with hypertension. The intervention consisted of a 15-minute foot reflexology massage administered once daily for three consecutive days. Blood pressure was measured before and after the intervention using a sphygmomanometer and a stethoscope. Foot reflexology aims to improve blood circulation through stimulation of reflex points on the soles of the feet, thereby helping reduce blood pressure. Results: Both participants experienced decreased blood pressure after the intervention. The first participant's blood pressure decreased from stage 1 hypertension to prehypertension, while the second participant's blood pressure decreased from stage 1 hypertension to the normal category. Greater improvement was observed in the participant who practiced a healthy lifestyle. Conclusion: Foot reflexology massage has the potential to serve as an effective complementary non-pharmacological therapy for reducing blood pressure in older adults with hypertension and can be applied independently within the community.

Keywords: Foot Reflexology, Hypertension, Older Adults.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang bersifat multifaktoral, yang berarti kondisi ini muncul akibat interaksi berbagai faktor penyebab yang saling memengaruhi dan tidak berdiri sendiri. Faktor lingkungan, seperti pola konsumsi makanan tinggi garam, kurangnya aktivitas fisik, serta paparan stres yang berkepanjangan, dapat meningkatkan risiko terjadinya tekanan darah tinggi. Selain itu, kebiasaan hidup yang kurang sehat, seperti merokok, konsumsi alkohol, dan kurang istirahat, juga berperan besar dalam memperburuk kondisi ini. Di sisi lain, faktor genetik atau keturunan turut memberikan pengaruh yang signifikan, sehingga individu dengan riwayat keluarga hipertensi memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami penyakit ini. Oleh karena itu, hipertensi perlu dipahami sebagai kondisi yang kompleks dan memerlukan pendekatan pencegahan serta penanganan yang menyeluruh (Aditya & Mustofa, 2023).

Hipertensi adalah kondisi ketika seseorang mengalami peningkatan tekanan darah yang melebihi batas normal, yang dapat diketahui melalui hasil pengukuran tekanan darah berupa angka sistolik dan diastolik. Keadaan ini ditandai dengan tekanan darah sistolik yang mencapai lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik yang melebihi 90 mmHg, sehingga menunjukkan adanya gangguan pada sistem peredaran darah. Penegakan diagnosis hipertensi dilakukan melalui dua kali pengukuran tekanan darah dengan jeda waktu sekitar lima menit dalam kondisi tubuh yang cukup istirahat dan tenang untuk memastikan hasil yang akurat. Kondisi ini perlu mendapatkan perhatian karena dapat berdampak pada kesehatan jika tidak ditangani dengan baik (Afriani et al., 2023).

Menurut laporan WHO tahun 2021, di negara-negara dengan tingkat pendapatan rendah hingga menengah terdapat sekitar 1,28 juta orang yang menderita hipertensi pada kelompok usia 30 hingga 79 tahun, yang menunjukkan tingginya beban penyakit ini di wilayah tersebut. Data tersebut mencerminkan bahwa hipertensi menjadi masalah kesehatan yang cukup luas dan tidak terbatas pada negara maju saja, melainkan juga banyak terjadi di negara berkembang. Kondisi ini menegaskan bahwa faktor sosial, ekonomi, dan akses terhadap layanan kesehatan turut memengaruhi tingginya angka kejadian hipertensi di berbagai negara (Roswita, 2022).

Prevalensi hipertensi menunjukkan perbedaan yang cukup signifikan di berbagai wilayah dunia serta pada kelompok negara dengan tingkat pendapatan yang berbeda, yang mencerminkan adanya pengaruh faktor sosial, ekonomi, dan gaya hidup terhadap kejadian penyakit ini. Berdasarkan data dari WHO, wilayah Mediterania Timur tercatat memiliki angka prevalensi hipertensi tertinggi, yaitu sekitar 38%, yang menunjukkan tingginya beban penyakit di kawasan tersebut. Sebaliknya, wilayah Pasifik Barat memiliki prevalensi hipertensi yang relatif lebih rendah, yaitu sekitar 29%, meskipun angka tersebut tetap menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang cukup besar. Perbedaan ini mengindikasikan bahwa distribusi hipertensi tidak merata di seluruh dunia dan dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pola makan, tingkat aktivitas fisik, akses terhadap layanan kesehatan, serta kondisi sosial ekonomi masyarakat di masing-masing wilayah (World Health Organization, 2025).

Prevalensi hipertensi di Indonesia tercatat sebesar 34,1%, yang menunjukkan adanya peningkatan dibandingkan dengan prevalensi hipertensi berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 yang sebesar 25,8%. Prevalensi hipertensi pada tahun 2020 diperoleh dari data Riskesdas tahun 2018, di mana angka prevalensi di Provinsi Jawa Barat mengalami peningkatan dari 34,5% menjadi 39,6%. Penyakit hipertensi juga dikenal dengan sebutan *silent killer*. Rata-rata prevalensi penderita hipertensi di seluruh Indonesia adalah sebesar 31,7%. Diperkirakan bahwa pada tahun 2025, persentase individu yang mengalami hipertensi akan meningkat sebesar 24% di negara maju dan mencapai 80% di negara berkembang

(Ritonga et al., 2024).

Berdasarkan Profil Kesehatan Jawa Tengah, hasil rekapitulasi data kasus baru Penyakit Tidak Menular (PTM) menunjukkan bahwa pada tahun 2021 terdapat total 4.262.517 kasus yang dilaporkan. Hipertensi masih menjadi penyakit dengan proporsi tertinggi di antara seluruh PTM, yaitu sebesar 76,5%, sedangkan Diabetes Mellitus berada di urutan kedua dengan persentase 10,7%. Kedua penyakit ini menjadi fokus utama dalam upaya pengendalian PTM di Jawa Tengah. Apabila hipertensi dan diabetes mellitus tidak ditangani secara optimal, kondisi tersebut dapat berkembang menjadi penyakit lanjutan seperti jantung, stroke, gagal ginjal, dan lainnya. Oleh karena itu, pengendalian PTM perlu dilakukan melalui intervensi yang tepat pada setiap kelompok sasaran agar peningkatan kasus baru dapat ditekan (Putra, 2025).

Di Kota Surakarta, penyakit Hipertensi masih menempati proporsi terbesar dari seluruh PTM yang dilaporkan, yaitu sebesar 78,73 persen, sedangkan urutan kedua terbanyak adalah Diabetes Mellitus sebesar 20,09 persen. Dua penyakit tersebut menjadi prioritas utama pengendalian PTM di Jawa Tengah. Kasus yang ditemukan pada tahun 2024 sebanyak 67.623 kasus, mengalami kenaikan jika dibandingkan dengan jumlah kasus tahun 2023 sebanyak 67.355 kasus. Di Kota Surakarta, hipertensi masih menjadi penyakit tidak menular dengan proporsi tertinggi dari seluruh kasus yang dilaporkan, yaitu sebesar 78,73%, sementara posisi kedua ditempati oleh Diabetes Mellitus dengan persentase 20,09%. Kedua penyakit tersebut menjadi fokus utama dalam upaya pengendalian PTM di Jawa Tengah. Pada tahun 2024, jumlah kasus yang tercatat mencapai 67.623 kasus, meningkat dibandingkan tahun 2023 yang berjumlah 67.355 kasus. Tingginya jumlah kasus ini mencerminkan prevalensi PTM di Surakarta yang masih relatif tinggi dan menjadi tantangan dalam peningkatan derajat kesehatan masyarakat (Surakarta, 2024).

Penatalaksanaan hipertensi sebaiknya mencakup berbagai aspek, meliputi penanganan psikologis, spiritual, dan fisik. Penanganan fisik dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Berbagai terapi nonfarmakologis telah banyak diteliti oleh peneliti sebelumnya, salah satunya adalah penelitian oleh Supriyadi mengenai pengaruh terapi musik tradisional kecapi suling Sunda terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, yang menunjukkan adanya perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian terapi tersebut (5). Penelitian lain terkait terapi nonfarmakologis pada hipertensi yaitu teknik relaksasi napas dalam yang terbukti dapat menurunkan tekanan darah berdasarkan hasil penelitian oleh Rita Dwi Hartanti (Aziza et al., 2024).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Arifah et al., 2024) dengan hasil setelah melaksanakan terapi pijat refleksi kaki yang diberikan selama 3 kali berturut-turut dalam 1 minggu dengan waktu Senin, Selasa dan Rabu selama 15 menit hasilnya terjadi penurunan tekanan darah dan badan terasa ringan, rileks, hasil tekanan darah systole menjadi stabil. Pijat refleksi kaki dapat dilakukan secara mandiri di rumah dan cukup aman dilakukan serta mudah diterapkan. Pijat refleksi kaki ini dapat diajarkan kepada keluarga pasien, sehingga dapat dilakukan secara rutin untuk mengendalikan tekanan darah hipertensi sebagai terapi mandiri di rumah (Niswah et al., 2022).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 27 April 2025 wawancara dengan ketua lansia dan kader jumlah lansia yang aktif dalam posyandu lansia ada 34 orang dan yang menderita hipertensi ada 15 lansia. Kemudian peneliti melakukan wawancara dengan 2 lansia di Kampung Guwosari, RT 2/RW 27 mengatakan mengalami pusing dan nyeri pada kepalanya kurang lebih sudah 15 tahun dengan riwayat hipertensi. Lansia tersebut tidak tahu bahwa pijat refleksi kaki bisa menurunkan tekanan darah tinggi.

Berdasarkan dari deskripsi dan prevalensi diatas penulis membuat Karya Tulis Ilmiah ini guna mengetahui bagaimana penerapan terapi Pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Kampung Guwosari RT 2/RW 27, Kelurahan Jebres, Kecamatan Jebres, Kota Surakarta.

METODOLOGI PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penyusunan karya ilmiah ini adalah penelitian deskriptif dalam bentuk studi kasus. Studi ini menerapkan asuhan keperawatan dengan pengumpulan data pada dua responden lansia penderita hipertensi. Penelitian deskriptif merupakan studi yang meneliti suatu kelompok, manusia, objek, kondisi, sistem pemikiran, atau peristiwa yang terjadi saat ini secara sistematis, faktual, dan akurat sesuai dengan fakta yang diteliti. Selain itu, studi kasus dalam penelitian ini mencakup proses pengkajian yang bertujuan untuk memberikan gambaran secara mendalam, intensif, dan rinci mengenai latar belakang, dengan membandingkan dua objek penelitian.

Data dalam penelitian ini diambil dari pre-test dan post-test menggunakan instrumen untuk menilai tingkat penurunan hipertensi sebelum dan sesudah diberikan intervensi dilakukan pada 2 responden dengan cara sebelum penerapan dilakukan pre- test dengan wawancara dan mengisi lembar observasi yang berisi tentang pengukuran tekanan darah pada pasien hipertensi. Setelah dilakukan penerapan pijat refleksi kaki dan dilakukan penilaian dengan cara yang sama yaitu wawancara dan melakukan pengukuran tekanan darah untuk mengetahui perbandingan sebelum dan sesudah dilakukan terapi pijat refleksi kaki pada pasien hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Kelurahan Jebres merupakan salah satu kelurahan yang berada di Kecamatan Jebres, Kota Surakarta dengan luas wilayah sekitar 14,38 km². Berdasarkan hasil wawancara dengan kepala desa, jumlah penduduk di wilayah tersebut secara keseluruhan adalah 151.881 jiwa. Kelurahan Jebres memiliki beberapa kampung yang menjadi bagian dari wilayah administrasinya. Kelurahan Jebres memiliki batas wilayah di sebelah utara berbatasan langsung dengan Kelurahan Mojosongo dan wilayah Kabupaten Karanganyar. Di sebelah timur, wilayahnya berbatasan langsung dengan Kabupaten Karanganyar. Sementara itu, di sebelah selatan berbatasan dengan Kelurahan Purwodiningratan dan Kelurahan Pucangsawit, serta di sebelah barat berbatasan dengan Kelurahan Tegalharjo.

Kelurahan Jebres memiliki beberapa kampung. Salah satu lokasi yang digunakan untuk melakukan studi kasus yaitu Kampung Guwosari RT 2 RW 27 Kelurahan Jebres, Kecamatan Jebres, Kota Surakarta. Jumlah kepala keluarga (KK) pada RT 2 RW 02 sebanyak 151 kepala keluarga. Kemudian batas lokasi RT 2 antara lain yaitu di utara berbatasan langsung dengan sungai bengawan solo, sebelah barat dengan RT 3, sebelah selatan dengan RT 4 dan sebelah timur dengan RT 1.

2. Hasil Penerapan Pijat Refleksi Kaki

a) Hasil tekanan darah sebelum dilakukan penerapan pijat refleksi kaki

Hari ke	Ny. W	Ny. S	Keterangan
1	152/89	151/83	Ny. W dan S memiliki persamaan menderita hipertensi derajat 1

Tabel 1 pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan penerapan pijat refleksi kaki

Sumber : Data primer 2026

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa nilai tekanan darah sebelum dilakukan

penerapan pijat refleksi kaki hari pertama pada Ny. W adalah sistolik 152 diastolik 89 yang dapat disimpulkan termasuk hipertensi derajat 1 dan Ny. S sistolik 151 diastolik 83 yang dapat disimpulkan termasuk hipertensi derajat 1. hasil pengukuran tekanan darah kedua responden menunjukkan hasil yang tinggi melebihi batas normal.

b) Hasil tekanan darah setelah dilakukan penerapan pijat refleksi kaki

Hari ke	Ny. W	Ny. S	Keterangan
3	149/92	138/79	Ny. W menderita hipertensi derajat 1, sedangkan Ny. S menurun menjadi prehipertensi

Tabel 2 pengukuran hasil tekanan darah setelah dilakukan penerapan pijat refleksi kaki

Sumber : Data primer 2026

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa nilai tekanan darah setelah dilakukan penerapan pijat refleksi kaki hari pertama pada Ny. W adalah sistolik 149 diastolik 92 yang dapat disimpulkan termasuk hipertensi derajat 1 dan Ny. S sistolik 138 diastolik 79 yang dapat disimpulkan termasuk hipertensi derajat 1. hasil pengukuran tekanan darah kedua responden menunjukkan hasil yang tinggi melebihi batas normal.

c) Hasil tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan penerapan pijat refleksi kaki

Hari ke	Ny. W		Ket	Ny. S		Ket
	sebelum	sesudah		sebelum	sesudah	
1	152/89 (hipertensi derajat 1)	149/92 (hipertensi derajat 1)	penurunan sistolik 3, peningkatan diastolik 3 mmhg	151/83 (hipertensi derajat 1)	138/79 (prehipertensi)	penurunan sistolik 13 dan diastolik 4 mmhg
2	161/91 (hipertensi derajat 2)	140/87 (hipertensi derajat 1)	penurunan sistolik 21 dan diastolik 4 mmhg	141/80 (hipertensi derajat 1)	129/80 (prehipertensi)	penurunan sistolik 11 mmhg
3	143/85 (hipertensi derajat 1)	134/77 (prehipertensi)	penurunan sistolik 9 dan diastolik 8 mmhg	136/84 (prehipertensi)	119/73 (normal)	penurunan sistolik 15 dan diastolik 11 mmhg

Tabel 3 Tabel tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan penerapan pijat refleksi kaki

Sumber : Data primer 2026

Berdasarkan tabel 3 perkembangan penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi sebelum dan sesudah diberikan penerapan pijat refleksi kaki selama 3 hari yaitu pada rabu, kamis dan sabtu selama 15 menit didapatkan hasil penurunan tekanan darah yang signifikan.

d) Hasil perbandingan tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan pijat refleksi kaki

Nama	Hari 1		Hari 3		selisih
	sebelum	sesudah	sebelum	sesudah	
Ny. W	152/89 (hipertensi derajat 1)	149/92 (hipertensi derajat 1)	143/85 (hipertensi derajat 1)	134/77 (prehipertensi)	12/5
Ny. S	151/83 (hipertensi derajat 1)	138/79 (prehipertensi)	136/84 (prehipertensi)	119/73 (normal)	30/13

Tabel 4 Tabel perbandingan tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan pijat refleksi kaki

Sumber : Data primer 2026

Berdasarkan tabel 4 didapatkan perbedaan penurunan tekanan darah pada kedua responden hipertensi setelah dilakukan penerapan terapi pijat refleksi kaki. Penurunan

tekanan darah pada Ny. W lebih kecil dibandingkan Ny. S dikarenakan Ny. W belum menerapkan pola hidup sehat dengan masih sering mengonsumsi es teh manis dan kurang melakukan aktivitas fisik. Sedangkan Ny. S sudah mengurangi konsumsi makanan dan minuman yang mengandung gula berlebih dan sering melakukan aktivitas fisik seperti berjalan di lingkungan rumah atau ke pasar.

Pembahasan

1. Tekanan darah sebelum dilakukan penerapan pijat refleksi kaki

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa nilai tekanan darah sebelum dilakukan penerapan pijat refleksi pada Ny. W tekanan darah sistolik 152 mmhg dan diastolik 89 mmhg dan Ny. S tekanan darah sistolik 151 mmhg dan distolik 83 mmhg. Hasil pengukuran tekanan darah kedua responden menunjukkan hasil yang tinggi karena faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan tekanan darah adalah faktor usia, keturunan, jenis kelamin, obesitas, kurang aktivitas fisik, stress, merokok, kolesterol tinggi (Riyada et al., 2024).

berdasarkan hasil tersebut terlihat perbedaan tekanan darah disebabkan oleh Ny. W dan Ny. S memiliki riwayat kesehatan keluarga dengan hipertensi. Seseorang yang memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi memang memiliki resiko hipertensi yang lebih tinggi. hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Alvionita et al., 2022) yang menunjukkan hasil hipertensi lebih sering dialami oleh individu yang memiliki satu atau kedua orang tua dengan riwayat penyakit hipertensi, sehingga faktor keturunan menjadi salah satu penyebab yang perlu diperhatikan dalam meningkatkan risiko terjadinya tekanan darah tinggi. Berbagai penelitian epidemiologi telah menunjukkan bahwa faktor genetik memberikan kontribusi sekitar 30% terhadap variasi tekanan darah pada berbagai populasi, yang menandakan bahwa pengaruh genetik memiliki peran penting dalam perkembangan hipertensi. Di samping faktor genetik, kecenderungan terjadinya hipertensi dalam suatu keluarga juga dipengaruhi oleh kesamaan gaya hidup yang diterapkan bersama, terutama pola makan, sehingga kombinasi antara faktor keturunan dan kebiasaan hidup sehari-hari dapat meningkatkan risiko seseorang mengalami hipertensi.

salah satu intervensi yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia adalah pijat refleksi kaki, dimana dapat menurunkan tekanan darah pada lansia karena pijatanrefleksi kaki yang dilakukan pada titik-titik tertentu di kaki dipercaya dapat melancarkan peredaran darah dan melancarkan peredaran darah dan merangsang pelepasan hormon endorphen, yang memberikan efek relaksasi dan mengurangi stress. stress dan ketegangan otot yang berkurang menghasilkan aliran darah yang lebih lancar dan pada akhirnya membantu menurunkan tekanan darah (Nabila & Khusnul, 2025)

Selain itu faktor terjadinya hipertensi yaitu karena usia menurut (Lingga et al., 2024) Tekanan darah cenderung mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia, mencapai puncaknya pada awal masa pubertas, kemudian mengalami penurunan. Namun, pada individu usia lanjut, elastisitas arteri berkurang sehingga pembuluh darah menjadi lebih kaku dan kurang mampu beradaptasi terhadap perubahan tekanan darah. Kondisi tersebut menyebabkan peningkatan tekanan darah sistolik akibat berkurangnya kemampuan dinding pembuluh darah untuk meregang secara optimal, sedangkan tekanan diastolik juga dapat mengalami peningkatan. Pada penerapan ini, responden berusia 56 tahun dan 65 tahun yang termasuk dalam kategori lanjut usia (lansia).

2. Tekanan darah setelah dilakukan penerapan pijat refleksi kaki

Berdasarkan hasil penerapan pijat refleksi kaki pada pasien hipertensi didapatkan hasil penurunan tekanan darah pada kedua responden yaitu responden I Ny. W mengalami penurunan tekanan darah menjadi 134/77 mmhg dan pada responden II Ny. S mengalami

penurunan menjadi 119/73 mmhg. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Erfiana et al., 2024) dengan hasil penelitiannya yaitu didapatkan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi setelah diberikan penerapan terapi pijat refleksi kaki. Hasil penelitian yang sama juga didapatkan pada penelitian milik (Ramayanti et al., 2022) tentang ” Penerapan Terapi Autogenik dan Pijat Refleksi Kaki Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Kelurahan Bujel Kota Kediri” tekanan darah sistolik dan diastolik mengalami penurunan, dengan kesimpulan terdapat pengaruh pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah.

Terapi pijat kaki memberikan manfaat dengan meningkatkan kelancaran sirkulasi darah ke seluruh bagian tubuh sehingga fungsi organ dapat bekerja secara lebih optimal. Terapi ini juga berperan dalam membantu menjaga kondisi kesehatan tubuh agar tetap bugar serta mengurangi keluhan berupa nyeri dan rasa lelah setelah beraktivitas. Selain itu, pijat kaki dapat merangsang pelepasan hormon endorfin yang berfungsi memberikan efek relaksasi dan meningkatkan rasa nyaman. Kondisi tubuh yang lebih rileks tersebut berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah sehingga terapi pijat kaki dapat menjadi salah satu upaya nonfarmakologis dalam membantu mengendalikan hipertensi (Kamelani & Prijayanti, 2024).

Hasil penerapan pada ke-2 responden yang dilakukan selama 3 hari dalam satu minggu selama 15 menit didapatkan bahwa ada pengaruh penurunan tekanan darah sesudah diberikan terapi pijat refleksi kaki pada responden penderita hipertensi di RT 27/11 Kelurahan Jebres, Kecamatan Jebres, Kota Surakarta.

3. Perkembangan penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan penerapan pijat refleksi kaki

Berdasarkan tabel 4.3 perkembangan penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi sebelum dan sesudah diberikan penerapan pijat refleksi kaki didapatkan hasil di setiap harinya mengalami perkembangan penurunan tekanan darah antara sebelum dan sesudah diberikan pijat refleksi kaki. Penerapan pada penelitian ini dilakukan selama 3 hari selama satu minggu pada hari Rabu, Kamis dan Sabtu selama 15 menit di waktu yang sama setiap siang hari.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan teori yang menyebutkan salah satu terapi non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah yaitu terapi pijat. Apabila terapi ini dilakukan secara teratur dapat menurunkan tekanan darah, menurunkan kadar hormon kortisol, dan menurunkan kecemasan sehingga akan berdampak pada perbaikan fungsi tubuh. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori (Nabila & Khusnul, 2025) manfaat terapi ini meliputi peningkatan kelancaran sirkulasi darah sehingga distribusi oksigen dan nutrisi ke seluruh tubuh menjadi lebih optimal. Selain itu, terapi ini dapat memberikan efek relaksasi, membantu mengurangi nyeri, meredakan ketegangan otot, serta mengatasi rasa lelah yang muncul setelah beraktivitas. Dengan tubuh yang lebih rileks dan nyaman, terapi ini juga berperan dalam menenangkan pikiran sehingga memberikan rasa tenang dan meningkatkan kesejahteraan secara menyeluruh.

Penurunan tekanan darah yang terjadi pada kedua partisipan menunjukkan bahwa terapi pijat refleksi kaki mampu memberikan efek relaksasi pada sistem saraf sekaligus membantu meningkatkan kelancaran sirkulasi darah. Kondisi relaksasi yang tercipta dapat menurunkan ketegangan pembuluh darah, sehingga aliran darah menjadi lebih lancar dan tekanan darah berangsur menurun setelah pemberian intervensi. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Khumairoh et al., 2026), yang melaporkan bahwa pemberian terapi pijat refleksi kaki selama tiga hari secara berturut-turut efektif menurunkan tekanan darah, sehingga mendukung efektivitas terapi refleksi sebagai intervensi nonfarmakologis pada penderita hipertensi.

Pijat refleksi kaki dapat membantu meningkatkan kelancaran sirkulasi darah melalui pemberian tekanan pada titik-titik saraf di area kaki. Stimulasi tersebut menghasilkan efek relaksasi pada tubuh, mengurangi ketegangan otot dan pembuluh darah, sehingga aliran darah menjadi lebih optimal. Selain itu, efek mekanis yang ditimbulkan selama proses pijat berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah, sehingga terapi refleksi kaki dapat menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang bermanfaat bagi penderita hipertensi (Erfiana et al., 2024).

4. Perbandingan hasil akhir 2 responden

Berdasarkan hasil penerapan yang disajikan pada tabel 4.4 perbandingan hasil akhir antara kedua responden, didapatkan hasil perbedaan penurunan tingkat tekanan darah antara sebelum dan sesudah diberikan refleksi pijat kaki pada kedua responden. Responden I mengalami penurunan tekanan darah sistolik sebesar 12 mmhg sedangkan diastolik menurun sebesar 5 mmhg. Pada responden II penurunan tekanan darah sistolik menurun sebesar 30 mmhg dan diastolik menurun 13 mmhg.

Hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa responden II mengalami penurunan tekanan darah yang lebih banyak dibandingkan responden I. Salah satu faktor yang mempengaruhi penurunan tekanan darah adalah pola hidup tidak sehat yang masih dilakukan oleh responden I. Selisih hasil penelitian ini menunjukkan angka yang besar, dimana responden I mengalami penurunan 12/5 mmhg, sedangkan responden II mengalami penurunan 30/13 mmhg.

Terapi pijat refleksi kaki terbukti aman untuk diterapkan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dan memberikan berbagai manfaat positif bagi responden. Setelah menjalani terapi, responden merasakan tubuh menjadi lebih nyaman, lebih rileks, serta mengalami penurunan ketegangan dan kelelahan akibat efek relaksasi yang ditimbulkan selama proses pemijatan. Selain itu, keluhan pegal pada tubuh juga berkurang, sehingga terapi pijat refleksi kaki tidak hanya membantu meningkatkan kenyamanan fisik, tetapi juga memberikan efek relaksasi yang mendukung peningkatan kesejahteraan secara keseluruhan (Harliani & Anugrah, 2024).

Pijat refleksi kaki memberikan stimulasi pada titik-titik saraf di telapak kaki yang dapat memicu respons relaksasi, sehingga membantu melancarkan sirkulasi darah dan cairan tubuh ke berbagai organ yang berkaitan dengan titik refleksi tersebut. Meningkatnya kelancaran sirkulasi darah berkontribusi terhadap terciptanya kondisi tubuh yang lebih rileks dan seimbang, karena distribusi oksigen serta nutrisi ke jaringan menjadi lebih optimal. Efek relaksasi yang dihasilkan juga berperan dalam mengurangi stres, menurunkan ketegangan otot, dan memberikan rasa nyaman pada penderita hipertensi. Kondisi tersebut mendorong terjadinya relaksasi pada pembuluh darah atau vasodilatasi, sehingga resistensi pembuluh darah menurun dan tekanan darah dapat kembali mendekati nilai normal (Arifah et al., 2024).

Waktu dan Frekuensi perlakuan merupakan hal penting yang harus diperhatikan agar memberikan hasil yang maksimal. Pemberian pada penelitian ini selama 15 menit dan dilakukan selama 3 hari dalam seminggu pada hari Rabu, Kamis dan Sabtu.

Keterbatasan

Penelitian ini tidak lepas dari segala keterbatasan seorang penulis dalam melaksanakan penerapan. Beberapa keterbatasan dalam penelitian ini yaitu :

1. Masing-masing responden mengonsumsi obat amlodipine 10 mg (penurun tekanan darah) yang bisa menyebabkan tekanan darah menurun saat dilakukan penerapan pijat refleksi, responden minum obat tidak teratur.
2. Terdapat responden yang menolak karena tidak berkenan dilakukan pengecekan tekanan darah dengan alasan sudah sering melakukan cek rutin di puskesmas.

KESIMPULAN

Pijat refleksi yang dilakukan selama 3x berturut-turut dalam seminggu pada dua responden didapatkan hasil terjadi penurunan yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah sebagai berikut:

1. Sebelum dilakukan penerapan pijat refleksi kaki tekanan darah Ny. W dan Ny.S berada pada hipertensi derajat 1.
2. Setelah dilakukan penerapan pijat refleksi kaki tekanan darah Ny.W dan Ny. S menurun menjadi prahipertensi.
3. Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah setelah diberikan penerapan pijat refleksi kaki didapatkan adanya penurunan tekanan darah pada kedua responden.
4. Perbandingan 2 responden sesudah dilakukan penerapan pijat refleksi kaki adalah Ny.W mengalami penurunan tekanan darah sistole/diastole sebesar 12/5 mmHg sedangkan pada Ny.S sebesar 30/13 mmHg.

Saran

Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh, maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Masyarakat

Sebagai terapi non-farmakologis bagi masyarakat terutama lansia yang menderita hipertensi dapat mudah diterapkan dan dilakukan secara mandiri.

2. Bagi Lansia

Penerapan ini diharapkan mampu memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan lansia dan keluarga terkait dengan terapi yang diberikan yaitu pijat refleksi kaki.

3. Bagi Perawat atau Tenaga Kesehatan

Meningkatkan pengetahuan tentang ilmu dalam memberikan intervensi keperawatan pada lansia hipertensi dengan terapi pijat refleksi kaki, agar meningkatkan kualitas asuhan keperawatan secara mandiri yang diberikan kepada pasien. Sehingga meningkatkan kesembuhan pasien.

4. Bagi Puskesmas

Diharapkan dibuatkan standar prosedur operasional pijat refleksi kaki untuk lansia penderita hipertensi, disamping pengobatan farmakologis sehingga dapat mempermudah pelaksanaannya di lapangan.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Perlu menanyakan kepada responden terlebih dahulu apakah mengkonsumsi obat rutin penurun tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, N. R., & Mustofa, S. (2023). Hipertensi: Gambaran Umum. 11, 128–138. <https://pdfs.semanticscholar.org/acf4/21e6a667bc285367e47170ec4b8084cf104f.pdf>
- Afriani, B., Camelia, R., & Astriana, W. (2023). Analisis kejadian hipertensi pada lansia. Jurnal Gawat Darurat, 5(1), 1–8. <https://scholar.archive.org/work/d26qtepnbfppdwk6pgwnxejx4/access/wayback/https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/jgd/article/download/912/772>
- Alvionita, R., Samidah, I., & Murwati, M. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Kehamilan Di RSUD Cukup Tahun 2022. 10(2), 198–209.
- Amran, E. (2025). Analisis Asuhan Keperawatan Gerontik Pasien NY “C” Pada Hipertensi Dengan Intervensi Pijat Refleksi Kaki Untuk Menurunkan tekanan Darah Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkala Kota Makassar. https://repository.unimerz.ac.id/id/eprint/68/1/KIAN_HIPERTENSI_ERNI_AMRAN.pdf
- Anggreyanti, I. P., Purwansa, S. W., & Widodo, C. A. (2023). Analisis Penyebab Hipertensi Laki-

- Laki Usia 20-25 Tahun Berdasarkan Faktor yang dapat Diubah. 21(1). <https://www.ojs.itskesicme.ac.id/index.php/jip/article/view/1174>
- Anwar, S. (2024). Pengaruh pijat refleksi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. 7(1), 122–128.
- Arifah, C. N., Sani, F. N., Palupi, D. L. M., & Utomo, E. K. (2024). Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(April), 449–456.
- Awalullaili, F. O., Ispriyanti, D., Widiharih, T., Statistika, D., & Diponegoro, U. (2023). Klasifikasi Penyakit Hipertensi Menggunakan Metode SVM Grid Search Dan SVM Genetic Algoritma (GA). *JURNAL GAUSSIAN*, 11, 488–498. <https://doi.org/10.14710/j.gauss.11.4.488-498>
- Aziza, W., Natsir, R. M., & Collelin, I. (2024). Studi Fenomenologi: Eksplorasi Penatalaksanaan Farmakologi Dan Non Farmakologi Pada Pasien Hipertensi Di Desa Waiheru Kec. Baguala Kota Ambon. *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)*, 15(2), 129–137.
- Erfiana, E., Husain, F., & Listyorini, D. (2024). Penerapan Pijat Refleksi Kaki Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Ruang Teratai 3 RSUD Kartini Karanganyar. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 2(3). <https://jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id/index.php/Ventilator/article/view/1282>
- Harliani, & Anugrah, M. J. (2024). Terapi Refleksi Pijat Kaki Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Antang Kota Makassar. *Jurnal Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 15(2), 194–198.
- Jariyah, A. (2022). Penurunan Tekanan Darah pada Hipertensi dengan Terapi Pijat Refleksi Kaki. [https://repository.unimerz.ac.id/id/eprint/68/1/KIAN HIPERTENSI ERNI AMRAN.pdf](https://repository.unimerz.ac.id/id/eprint/68/1/KIAN%20HIPERTENSI%20ERNI%20AMRAN.pdf)
- Kamelani, K. R., & Prijayanti, E. D. (2024). Penerapan Metode Pijat Refleksi Kaki pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Palur Kabupaten Sukoharjo. *Jurnal Siti Rufaidah*, 2(3).
- Khairiyah, U., Yuswar, M. A., & Purwanti, N. U. (2022). Pola Penggunaan Obat Antihipertensi Pada Pasien Hipertensi di Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit. *Journal Syifa Sciences and Clinical Research (JSSCR)*, 4, 609–617. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jsscr/article/view/15446>
- Khumairoh, W., Sumrahadi, & Sestramita. (2026). Studi Kasus Penerapan Pijat Refleksi Kaki terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Wanita Dengan Hipertensi Wanda. *Jurnal Penelitian Dan Pengkajian Ilmiah*, 3(2), 325–329.
- Lingga, M. O., Pakpahan, R. E., Sri, F., & Br, H. (2024). Hubungan Tingkat Stres dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Usia Produktif Di Puskesmas Padang Bulan Medan Tahun 2023. 4, 2043–2056. <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/9493>
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi; Article Review. *JURNAL PENGEMBANGAN ILMU DAN PRAKTIK KESEHATAN*, 2(April), 100–117. <https://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/PIPK/article/view/272>
- Manurung, M. P. (2023). Asuhan keperawatan pada ny h dengan gangguan kardiovaskuler : hipertensi dengan terapi pijat refleksi kaki terhadap darah pada penderita di rsud tni ad padangsidempuan. <https://repository.unar.ac.id/jspui/handle/123456789/5636>
- Muhamad Afif Nurochman, Wahyu Tri Sudaryanto, & Seliana Sinta Debi. (2024). Penyuluhan Hipertensi Kepada Pengunjung Posyandu RW 14 Kelurahan Sumber. *Cakrawala: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 3(1), 126–132. <https://doi.org/10.30640/cakrawala.v3i1.2122>
- Mulyono, D. (2022). Hubungan Karakteristik Lansia Dengan Status Kesehatan Di Wilayah Kerja Puskesmas Godean 2 Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi Muhammadiyah*, 2(2), 2829–0968.
- Mustari, R. (2023). (2023). Karakteristik Hipertensi pada Lansia di wilayah Kerja Puskesmas Cilengkrang Kota Bandung Tahun 2023. *Universitas Bhakti Kencana*, 2, 306–312.
- Nabila, A. rahma, & Khusnul, Z. (2025). Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Terhadap Penurunan tekanan Darah Pada penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Pemenang*, 18–25. <https://jurnal.stikespamenang.ac.id/index.php/jip/article/view/100>

- Niswah, A., Armiyati, Y., & Samiasih, A. (2022). Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Dengan Terapi Foot Massage : Studi Kasus. 5, 1318–1328.
- Putra, H. A. (2025). Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan dengan Kejadian Hipertensi di Desa Ngadirejo Temanggung Jawa Tengah 2025. 7(1), 1–11.
- Rahim, A., Kuncoro, H., Nurfathma, A. R., & Jessica, S. K. (2026). Penyuluhan Hidup Sehat dan Senam Lansia di Posyandu Lansia Pinang Seribu Samarinda. 5(2), 1609–1614.
- Ramayanti, E. D., & Etika, A. N. (2022). Pengaruh terapi refleksi pijat kaki terhadap tingkat hipertensi pada lansia. Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan, 7(2). <https://jurnal.itkeswhs.ac.id/index.php/medika/article/view/1017>
- Ramayanti, E. D., Lutfi, E. I., Wulandari, S., Kesehatan, F. I., & Kadiri, U. (2022). Penerapan Terapi Autogenik dan Pijat Refleksi Kaki Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Kelurahan Bujel Kota Kediri. 5(2), 45–57.
- Ritonga, E. P., Silaban, N. Y., Ners, D. P., Medan, U. I., Keperawatan, P. S., Medan, U. I., Artikel, I., Ritonga, E. P., Studi, P., Ners, P., & Medan, U. I. (2024). Edukasi tentang hipertensi kepada masyarakat di kelurahan payah pasir kecamatan medan marelan. 3(2), 82–87. <https://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/Ji-SOMBA/article/view/1682>
- Riyada, F., Amanah Fauziah, S., Liana, N., & Hasni, D. (2024). Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Resiko Hipertensi pada Lansia. Scientific Journal, 3(1), 27–47. <https://doi.org/10.56260/sciena.v3i1.137>
- Roswita, R. (2022). Pengaruh Aromaterapi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi. Jurnal Skala Kesehatan, 13(2), 122–130. <https://ejournalskalakesehatan-poltekkesbjm.com/index.php/JSK/article/view/368>
- Surakarta, D. K. K. (2024). Profil kesehatan kota surakarta 2024.
- World Health Organization. (2025). Prevalensi. 25 Desember. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension?utm_source=chatgpt.com
- Yusuf, J., & Boy, E. (2023). Manifestasi Klinis pada Pasien Hipertensi Urgensi. 4(1). <https://journal.lpkd.or.id/index.php/ViMed/article/view/2912>
- Zaiyan, M. (2025). Krepa: Kreativitas Pada Abdimas. Kreativitas Pada Abdimas, 7(2). <https://cibangsa.com/index.php/krepa/article/view/7145>