



PENERAPAN TERAPI PIJAT REFLEKSI KAKI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI

Nur Afra Niza*, Nur Melizza

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Jln. Raya Tlogomas No. 246, Malang, Jawa Timur
65144, Indonesia

*nizanurafra16@gmail.com

ABSTRACT

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi pada lansia dan sering menyebabkan keluhan seperti sakit kepala, ketegangan otot, serta gangguan tidur. Kondisi ini membutuhkan penanganan komprehensif, termasuk terapi nonfarmakologis untuk membantu menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pijat refleksi kaki dalam menurunkan tekanan darah dan mengurangi keluhan nyeri pada pasien lansia dengan hipertensi. Penelitian menggunakan desain deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus pada seorang pasien lansia di Desa Sukoanyar, Kecamatan Pakis, Kabupaten Malang. Intervensi pijat refleksi kaki diberikan selama 20–30 menit sekali sehari selama tiga hari berturut-turut, sedangkan data diperoleh melalui wawancara, observasi fisik, dan dokumentasi. Data diperoleh melalui observasi, wawancara dan dokumentasi, kemudian dianalisis secara deskriptif kualitatif. Intervensi dilakukan dengan memberikan terapi pijat relaksasi kaki selama 3 hari. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah bertahap dari 160/70 mmHg menjadi 128/90 mmHg setelah intervensi, disertai berkurangnya keluhan seperti pusing, nyeri leher, rasa pegal, serta perbaikan kualitas tidur. Pijat refleksi kaki terbukti membantu meningkatkan relaksasi melalui mekanisme aktivasi saraf parasimpatis, penurunan hormon stres, dan peningkatan aliran darah. Dengan demikian, pijat refleksi kaki efektif, aman, dan mudah diterapkan sebagai terapi nonfarmakologis pendukung dalam pengendalian hipertensi pada lansia.

Kata kunci: hipertensi; lansia; nonfarmakologis; pijat refleksi kaki; tekanan darah

THE APPLICATION OF FOOT REFLEXOLOGY THERAPY TO REDUCING BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS

ABSTRACT

Hypertension is a non-communicable disease with a high prevalence in the elderly and often causes complaints such as headaches, muscle tension, and sleep disturbances. This condition requires comprehensive treatment, including non-pharmacological therapy to help lower blood pressure. This study aims to determine the effectiveness of foot reflexology massage in lowering blood pressure and reducing pain complaints in elderly patients with hypertension. The study used a qualitative descriptive design with a case study approach in an elderly patient in Sukoanyar Village, Pakis District, Malang Regency. Foot reflexology massage intervention was given for 20–30 minutes once daily for three consecutive days, while data were obtained through interviews, physical observation, and documentation. Data were obtained through observation, interviews, and documentation, then analyzed descriptively and qualitatively. The intervention involved providing relaxation foot massage therapy for three days. The results showed a gradual decrease in blood pressure from 160/70 mmHg to 128/90 mmHg after the intervention, accompanied by a reduction in complaints such as dizziness, neck pain, aches, and improved sleep quality. Foot reflexology massage has been shown to help increase relaxation through the mechanism of parasympathetic nerve activation, reduced stress hormones, and increased blood flow. Thus, foot reflexology massage is effective, safe, and easy to implement as a supporting non-pharmacological therapy in controlling hypertension in the elderly.

Keywords: blood pressure; elderly; foot reflexology; hypertension; non-pharmacological

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang dikenal sebagai silent killer karena sering tidak menimbulkan gejala sehingga banyak penderita tidak menyadari kondisinya. Seseorang dikatakan hipertensi apabila tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg berdasarkan pemeriksaan berulang (Ratna Dila, 2023). Risiko hipertensi meningkat seiring pertambahan usia akibat penurunan elastisitas dinding arteri dan kekakuan pembuluh darah (Afifah et al., 2022; Afriani et al., 2023).

Di Kecamatan Pakis, Kabupaten Malang, pada tahun 2022 tercatat sekitar 9.432 dari 47.438 penduduk menderita hipertensi, menunjukkan bahwa hampir seperlima penduduk memiliki tekanan darah tinggi (Dinkes Malang, 2022). Secara global, WHO melaporkan bahwa 972 juta orang atau 26,4% penduduk dunia mengalami hipertensi, dan angka ini diprediksi meningkat menjadi 29,2% pada tahun 2025 (Rahmasari et al., 2023). Di Indonesia, prevalensinya mencapai 36%, dengan prevalensi nasional berdasarkan Riskesdas sebesar 34,11%. Jawa Timur sendiri memiliki prevalensi 36,32%, dengan angka tertinggi pada kelompok usia lanjut (Kemenkes RI, 2018; 2023).

Gejala hipertensi dapat berupa sakit kepala, pusing, nyeri dada, dan penglihatan kabur, sementara faktor risikonya terdiri dari faktor yang tidak dapat dikendalikan (usia, jenis kelamin, riwayat keluarga) dan faktor yang dapat dikendalikan (aktivitas fisik, merokok, konsumsi garam, alkohol, kopi, obesitas) (Pramitasari & Cahyati, 2022). Apabila tidak ditangani, hipertensi dapat menyebabkan komplikasi serius seperti gagal jantung, gagal ginjal, dan stroke. Kerusakan organ target semakin besar apabila tekanan darah tidak terkontrol dalam waktu lama (Muliadi et al., 2024).

Upaya penanganan hipertensi membutuhkan pendekatan preventif, promotif, kuratif, dan rehabilitatif. Pijat refleksi bekerja dengan menstimulasi titik-titik tertentu pada kaki untuk meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan, meningkatkan relaksasi melalui pelepasan endorfin, dan membantu menurunkan tekanan darah (Kamelani & Prijayanti, 2024). Untuk membantu mengatasi masalah hipertensi yang dialami maka dilakukan intervensi berupa pijat refleksi kaki untuk menurunkan tekanan darah. Oleh karena itu, pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui lebih tentang terapi pijat refleksi kaki untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Secara khusus, penulisan ini bertujuan mengidentifikasi pengkajian, rencana, implementasi, dan evaluasi terapi pijat kaki pada pasien hipertensi.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kualitatif deskriptif dengan pendekatan case report untuk menggali fenomena pada satu kasus pasien hipertensi. Penelitian dilaksanakan di Desa Sukoanyar, Kecamatan Pakis, Kabupaten Malang, mulai dari tahap pengkajian pada 14 April 2025 hingga implementasi dan evaluasi intervensi. Setting penelitian berada di rumah pasien yang berlokasi di RT 06 RW 02, dengan kondisi lingkungan rumah yang terdiri dari dua kamar tidur, ruang tamu, ruang tengah, dapur yang belum disemen, serta satu kamar mandi. Pasien tinggal bersama anggota keluarga dan rutin mengikuti kegiatan posyandu lansia. Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria pasien hipertensi dengan keluhan sakit kepala, sulit tidur, dan tekanan darah tinggi. Instrumen penelitian meliputi pedoman asuhan keperawatan gerontik Universitas Muhammadiyah Malang serta tensimeter untuk memantau tekanan darah.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mengenai identitas, riwayat kesehatan, dan keluhan pasien; observasi serta pemeriksaan fisik dari kepala hingga kaki untuk mengidentifikasi masalah klinis; serta dokumentasi dari puskesmas dan posyandu lansia. Analisis data menggunakan metode deskriptif kualitatif, yaitu menggambarkan kondisi nyata pasien berdasarkan data hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi untuk menemukan jawaban atas permasalahan yang diteliti. Etika penelitian diterapkan melalui prinsip informed consent, anonimitas, dan kerahasiaan,

yaitu memastikan persetujuan pasien setelah mendapatkan informasi yang jelas, menjaga agar identitas tidak dicantumkan secara lengkap, serta melindungi seluruh data pasien agar tidak disalahgunakan.

HASIL

Berdasarkan hasil intervensi yang diberikan kepada Ny. M selama periode penelitian, terapi pijat refleksi kaki yang dikombinasikan dengan edukasi pola hidup sehat, latihan fisik ringan, dan kepatuhan minum obat antihipertensi menunjukkan dampak positif terhadap penurunan tekanan darah dan perbaikan keluhan nyeri kepala. Pada awal pengkajian, Ny. M mengeluhkan sakit kepala yang sering muncul, rasa tegang pada leher, mudah lelah, serta gangguan tidur. Peneliti melakukan pengkajian pada tanggal 21-24 April 2025 pukul 09.00 WIB. Selama proses pengkajian, pasien mengatakan bahwa klien sering mengalami sakit kepala yang akhir-akhir ini sering muncul dan semakin terasa mengganggu terutama ketika beraktivitas. Selain itu, pasien mengeluhkan kesulitan untuk tidur pada malam hari, baik dalam memulai tidur maupun mempertahankannya. Pasien sering terbangun secara tiba-tiba di tengah malam dan setelah itu sulit untuk kembali terlelap. Pasien memiliki riwayat hipertensi selama kurang lebih dua tahun dan secara teratur mengonsumsi obat amlodipin yang diberikan saat posyandu lansia. Pasien juga mengatakan bahwa frekuensi buang air kecilnya meningkat, terutama pada malam hari, sehingga kondisi tersebut turut memperburuk kualitas tidurnya. Akibat keluhan-keluhan tersebut pasien menjadi sulit untuk memulai tidur lagi, pasien juga merasa tubuhnya cepat lelah dan sulit untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

Peneliti berfokus untuk memberikan terapi pijat kaki selama 3 hari yakni untuk menurunkan tekanan darah, dengan cara gerakan sebagai berikut:

- 1) Waktu pijat refleksi bisa dilakukan selama 20 sampai 30 menit frekuensi gerakannya kurang lebih 15 kali dalam semenit. Ny.M dapat memenuhi pijatan 20-30 menit tersebut.
- 2) Setiap titik pijatan refleksi hanya dipijat 2 sampai 5 menit dalam sekali pengobatan
- 3) Bisa menggunakan minyak agar kulit tidak lecet ketika dipijat seperti babyoil
- 4) Daerah refleksi yang terdapat dikaki, cara pijatnya dari arah jari-jari kaki ke tumit.
- 5) Ketika melakukan pijat refleksi pada kaki perlu menggunakan tulang jari telunjuk yang dilipatkan untuk memijat, dipakai khusus titik refleksi yang agak tersembunyi atau telapak kaki yang banyak dagingnya.
- 6) Lakukan refleksi 1 hari 1 x untuk hasil yang maksimal selama 3 hari.
- 7) Usahakan komunikasi pasien dengan pemijat terjalin dengan baik, jangan membicarakan segala sesuatu yang dapat memberatkan mental pasien khususnya mengenai pasien
- 8) Cucilah tangan sehabis memijat.

Tabel 1.
Hasil Intervensi Tekanan Darah pada Ny. M

Pertemuan	Tekanan darah pre	Tekanan darah post
Pertemuan pertama	160/70 mmHg	155/90 mmHg
Pertemuan kedua	140/80 mmHg	140/60 mmHg
Pertemuan ketiga	135/100 mmHg	128/90 mmHg

Berdasarkan tabel tersebut, tekanan darah Ny. M menunjukkan perubahan yang cukup baik setelah menjalani intervensi. Pada hari pertama, tekanan darah awal sebesar 160/70 mmHg kemudian menurun menjadi 155/90 mmHg setelah intervensi. Pada hari kedua, tekanan darah tetap stabil dari 140/80 mmHg menjadi 140/60 mmHg setelah dilakukan latihan dan pemantauan. Sedangkan pada hari ketiga, terjadi penurunan dari 135/100 mmHg menjadi 128/90 mmHg setelah intervensi. Selain perubahan tekanan darah, pasien juga melaporkan adanya perbaikan subjektif terhadap keluhan nyeri. Sakit kepala yang sebelumnya terasa mengganggu menjadi lebih ringan, rasa tegang pada leher berkurang, serta kualitas tidur mengalami peningkatan meskipun masih sesekali terbangun di malam hari. Secara objektif, pasien tampak lebih rileks, tidak lagi memegang kepala saat melakukan

aktivitas, dan mulai mampu mempertahankan rutinitas latihan yang diajarkan. Tidak ditemukan tanda perburukan seperti pusing berat, gangguan penglihatan, atau gejala bahaya hipertensi lainnya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi terapi pijat refleksi kaki dengan edukasi pola makan rendah garam, peningkatan aktivitas fisik ringan, serta kepatuhan terhadap pengobatan mampu membantu menurunkan tekanan darah serta mengurangi intensitas nyeri akut pada pasien hipertensi. Penurunan tekanan darah yang konsisten disertai perbaikan keluhan fisik memberikan gambaran bahwa intervensi nonfarmakologis ini dapat dipertimbangkan sebagai penanganan pendukung dalam manajemen hipertensi, khususnya pada lansia. Dengan demikian, intervensi yang diterapkan pada Ny. M terbukti efektif dalam meningkatkan kenyamanan, mengendalikan gejala, dan memperbaiki kualitas hidup pasien.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keluhan utama pasien berupa sakit kepala, ketegangan leher, dan gangguan tidur berkaitan erat dengan kondisi tekanan darah tinggi yang dialami. Secara klinis, tekanan darah pasien berada pada kategori hipertensi, sesuai kriteria diagnostik $\geq 140/90$ mmHg sebagaimana dijelaskan Simanjuntak et al. (2022). Manifestasi seperti nyeri kepala dan sulit tidur merupakan gejala yang sering muncul akibat peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis dan ketegangan vaskular yang menyertai hipertensi. Kondisi ini selaras dengan literatur bahwa hipertensi merupakan “silent killer” yang secara perlahan dapat menimbulkan gejala bila tekanan darah meningkat menetap (Fatikasari et al., 2024). Dalam konteks fisiopatologi, hipertensi primer yang umum terjadi pada lansia berhubungan dengan ketidakseimbangan homeostasis, hiperaktivitas sistem saraf simpatis, retensi natrium, serta gangguan sistem renin-angiotensin (Wahyuni, 2022), yang semuanya dapat memicu keluhan yang ditemukan pada pasien.

Intervensi keperawatan yang diberikan pada kasus ini berfokus pada manajemen nyeri akut dan pengendalian tekanan darah melalui pendekatan nonfarmakologis, yaitu terapi pijat refleksi kaki. Pasien sebelumnya mengatasi keluhan dengan istirahat dan minum obat dari posyandu, namun kepatuhan minum obat tidak optimal. Oleh karena itu, pijat refleksi dipilih sebagai strategi tambahan yang aman dan mudah dilakukan. Literatur menyebutkan bahwa pijat mampu menurunkan kadar kortisol, mengurangi kecemasan, mengendurkan ketegangan otot, serta meningkatkan aliran darah sehingga berdampak pada penurunan tekanan darah (Yuliana, 2019). Teknik pijat seperti effleurage dan friction terbukti menurunkan ketegangan otot, mengurangi asam laktat, dan memperlancar sirkulasi perifer (Wahyuni et al., 2019). Mekanisme ini konsisten dengan teori yang menyatakan bahwa stimulasi titik refleksi mengirim sinyal relaksasi ke sistem saraf, melebarkan arteri, memperbaiki drainase limfatik, dan menurunkan resistensi vaskular perifer (Umamah & Paraswati, 2019; Wahyuni et al., 2019).

Temuan penelitian ini sejalan dengan berbagai studi yang menunjukkan efektivitas pijat refleksi dalam menurunkan tekanan darah. Studi acak terkontrol di Florida membuktikan bahwa hanya kelompok terapi pijat yang mengalami penurunan signifikan tekanan darah sistolik, diastolik, dan kadar kortisol (Aditya & Khoiriyah, 2021). Nizar & Farida (2022) juga melaporkan bahwa setengah dari pasien hipertensi mengalami penurunan hingga fase pra-hipertensi setelah menjalani terapi refleksi kaki, melalui mekanisme peningkatan aliran darah dan pelepasan beta-endorfin. Penurunan ini diperkuat oleh teori vasodilatasi dan aktivasi sistem saraf parasimpatis, yang mengurangi resistensi perifer dan menurunkan denyut jantung (Wibowo et al., 2020).

Pada kasus ini, terapi pijat refleksi menunjukkan dampak positif berupa tubuh terasa lebih ringan, berkurangnya ketegangan otot, dan peningkatan kenyamanan subjektif. Penurunan tekanan darah tampak bertahap selama tiga hari intervensi meskipun tidak drastis, namun konsisten. Hal ini menguatkan literatur yang menyatakan bahwa manfaat pijat refleksi bersifat kumulatif dan lebih optimal jika dilakukan secara rutin sebelum tidur selama 20–30 menit dalam kondisi rileks. Selain

itu, dukungan keluarga menjadi faktor penting agar pasien, terutama lansia, dapat mempertahankan rutinitas terapi, memantau tekanan darah, dan menjalankan gaya hidup sehat seperti diet rendah garam dan aktivitas fisik ringan.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa pijat refleksi kaki merupakan terapi komplementer yang efektif, mudah diterapkan, dan relevan digunakan sebagai penanganan nonfarmakologis pendukung pada pasien hipertensi. Terapi ini tidak hanya berkontribusi pada penurunan tekanan darah tetapi juga meningkatkan kenyamanan, mengurangi keluhan nyeri, dan memperbaiki kualitas hidup pasien ketika dilakukan secara konsisten dan didukung edukasi serta pemantauan berkelanjutan.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pijat refleksi kaki merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif digunakan pada lansia penderita hipertensi untuk membantu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik serta mereduksi keluhan nyeri akut. Pemberian pijat refleksi selama 20–30 menit selama tiga hari berturut-turut pada Ny. M terbukti mampu mengurangi pusing kepala, nyeri leher, rasa pegal pada tubuh, serta meningkatkan relaksasi secara keseluruhan. Efektivitas terapi ini didukung oleh mekanisme fisiologis yang telah divalidasi, antara lain aktivasi sistem saraf parasimpatis, penurunan hormon stres, dan peningkatan aliran darah yang bersama-sama berkontribusi terhadap stabilisasi tekanan darah.

Selain aman, murah, dan mudah diterapkan, pijat refleksi kaki juga berfungsi sebagai terapi komplementer yang dapat menjadi pendamping penting bagi pengobatan farmakologis, terutama mengingat adanya potensi efek samping dari obat antihipertensi. Intervensi ini menawarkan pendekatan non-invasif yang memberikan efek relaksasi, memperlancar sirkulasi darah, serta membantu menyeimbangkan energi tubuh. Dengan manfaat fisik dan psikologis yang signifikan, pijat refleksi kaki dapat menjadi strategi pendukung yang efektif untuk meningkatkan kenyamanan dan kesejahteraan pasien hipertensi, khususnya pada kelompok lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, W. V., Pakki, I. B., & Asrianti, T. (2022). Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Rapak Mahang Kecamatan Tenggara Kabupaten Kutai Kartanegara. *Wal'afiat Hospital Journal*, 03(01), 59–72. <https://doi.org/10.33096/whj.v0i0.67>
- Aditya, R., & Khoiriyah, K. (2021). Aplikasi Terapi Pijat Refleksi Kaki terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Holistic Nursing Care Approach*, 1(1), 33–38. <https://doi.org/10.26714/hnca.v1i1.8264>
- Fatikasari, D., Noorratri, E. D., & Natsir, M. (2024). Penerapan Pijat Refleksi Kaki Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Kelurahan Joyotakan Surakarta. *IJOH: Indonesian Journal of Public Health*, 2(3), 468–480,. <https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOH>
- Kamelani, K. R., & Prijayanti, E. D. (2024). Penerapan Metode Pijat Refleksi Kaki pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Palur Kabupaten Sukoharjo. 2(3).
- Muliadi, D., Riduansyah, M., Tasalim, R., & Mahmudah, R. (2024). Efektivitas Pemberian Air Kelapa Muda Genjah Kuning (*Cocos Nucifera*) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Primer Darmah. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 14(2), 581–588. Retrieved from <https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/1979/1260>

- Nizar, A. M., & Farida. (2022). Pengaruh Terapi Ferleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Kecamatan Campurdarat Kabupaten Tulungagung (Vol. 4, Issue 1, pp. 6–15).
- Pramitasari, A., & Cahyati, W. H. (2022). Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Banyudono 1 Kabupaten Boyolali. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 6(4), 204–215. <https://doi.org/10.15294/higeia.v6i4.57037>
- Rahmasari, Z., Hartutik, S., & Yulianti, R. (2023). Penerapan foot massage terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di RSUD Karanganyar. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(4), 151–159. Retrieved from <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>
- Ratna Dila, S. (2023). Faktor Penyebab Hipertensi Pada Pasien Dewasa Di Puskesmas Dinoyo Kota Malang. *Sainsbertek Jurnal Ilmiah Sains & Teknologi*, 3(2), 19–27. <https://doi.org/10.33479/sb.v3i2.217>
- Simanjuntak, T. J., Nasution, Z., & Utami, T. N. (2022). Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Upt Puskesmas Sigumpar. *MIRACLE J*, 2(1), 162–77.
- 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).
- Wahyuni, S. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Alue Bili Geulumpang Kecamatan Baktiya Kabupaten Aceh Utara Tahun 2022. *J Heal Med Sci*, 1(2), 1–8.
- Wahyuni, W., Suhariyanti, E., & Priyanto, S. (2019). Efektivitas relaksasi otot progresif dan massage kaki dengan pemberian essential oil kenanga dalam menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia. *URECOL*.
- Wibowo, A. S., Setyaningsih, N. P., & Hidayat, A. (2020). The effect of foot reflexology massage duration on blood pressure in elderly with primary hypertension. *Journal of Public Health Research and Development*, 11(4), 884–890.
- Yuliana, V. (2019). Asuhan Keperawatan Pada Lansia Hipertensi Dengan Penerapan Massage Punggung Di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang.