

KARYA ILMIAH AKHIR
PENGARUH PIJAT REFLEKSI KAKI TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
HIPERTENSI DI DESA PAMBOBORANG
KABUPATEN MAJENE



SETIAWATI D, S.Kep

B0324723

PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SULAWESI BARAT

2025

KARYA ILMIAH AKHIR
PENGARUH PIJAT REFLEKSI KAKI TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
HIPERTENSI DI DESA PAMBOBORANG
KABUPATEN MAJENE



Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ners

SETIAWATI D, S.Kep

B0324723

PROGRAM STUDI PROFESI NERS

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS SULAWESI BARAT

2025

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Ilmiah Akhir ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Setiawati D, S.Kep

Nim : B0324723

Tanggal: 20 Juni 2025

Tanda Tangan



Setiawati D, S.Kep

iii

Fakultas Ilmu Kesehatan UNSULBAR

HALAMAN PENGESAHAN

Karya ilmiah akhir ini dengan judul:

**PENGARUH PIJAT REFLEKSI KAKI TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI DESA
PAMBOBORANG KABUPATEN MAJENE**

Disusun dan diajukan oleh:

SETIAWATI D., S.Kep

B0324723

Telah dipertahankan dihadapan dewan penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat.

Ditetapkan di Majene tanggal 09 Juli 2025.

Dewan Penguji

1. Irfan Wabula, S.Kep., Ns., M.Kep
2. Risna Damayanti, S.Kep., Ns., M.Kep
3. Eva Yuliani, Ns., M.Kep., Sp.Kep.An

(.....
(.....
(.....

Dewan Pembimbing

1. Eva Yuliani, Ns., M.Kep., Sp.Kep.An
2. Nurwahita, S.Kep., Ns., M.Kep

(.....
(.....

Mengetahui


Dekan

Fakultas Ilmu Kesehatan


Dr. Habibi, S.KM., M.Kes

Ketua

Program Studi Profesi Ners


Aco Mursid, S.Kep., Ns., M.Kep

v

Fakultas Ilmu Kesehatan UNSULBAR

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya Ilmiah Akhir dengan judul:

**PENGARUH PIJAT REFLEKSI KAKI TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI DESA
PAMBOBORANG KABUPATEN MAJENE**

Disusun dan Diajukan oleh:

Setiawati D, S.Kep

B0324723

Telah disetujui untuk disajikan dihadapan tim penguji pada seminar *Evidence Based Nursing (EBN)* / Karya Ilmiah Akhir Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat.

Ditetapkan di Majene tanggal:

Dewan pembimbing

Pembimbing 1



Eva Yuliani, Ns., M.Kep., Sp.Kep.An

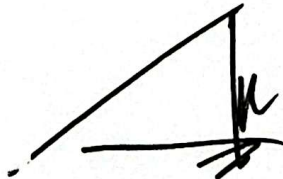
Pembimbing II



Nurwahita, S.Kep.,Ns.,M.Kes

Ketua Program Studi Profesi Ners

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat



Aco Mursid, S.Kep.,Ns.,M.Kep

ABSTRAK

Nama : Setiawati D, S.Kep
Program Studi : Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan
Judul : Pengaruh pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di desa pamboborang kabupaten majene.

Pendahuluan: Hipertensi adalah suatu kondisi atau keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas batas normal atau 140/90mmHg yang akan menyebabkan rasa nyeri bahkan kematian. Penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan cara farmakologis yaitu dengan obat-obat anti hipertensi atau dengan cara non farmakologi yaitu dengan memodifikasi gaya hidup atau bisa juga kombinasi keduanya, salah satu terapi non farmakologi yang didapat dilakukan yaitu pijat refleksi kaki. Oleh karena itu pijat refleksi kaki merupakan salah satu terapi komplementer yang aman dan mudah diberikan. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah ada pengaruh pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Desa Pamboborang kabupaten majene. Metode pada penelitian ini yaitu menggunakan Studi kasus dengan rancangan *One Group Pre test Post test*. Jumlah sampel pada penelitian ini yaitu 3 responden yang dilakukan pijat refleksi kaki selama 3 hari berturut-turut dalam waktu 30 menit dengan 14 langkah pada setiap kaki, durasi yang digunakan yaitu 15 menit di kaki kiri 15 menit di kaki kanan. Hasil dari penelitian ini yaitu setelah pemberian pijat refleksi kaki terdapat penurunan tekanan darah dari hari pertama sampai hari ketiga. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya pengaruh pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu berdasarkan hasil yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna sebelum dan setelah dilakukan pijat refleksi kaki pada lansia yang mengalami hipertensi di Desa Pamboborang Kabupaten Majene.

Kata Kunci: Hipertensi, Pijat Refleksi Kaki, Lansia

ABSTRACT

Name : Setiawati D, S.Kep

Study Program: Nursing Profession, Faculty of Health Sciences

Title : The effect of foot reflexology massage on reducing blood pressure in elderly hypertensive patients in Pamboborang Village, Majene Regency.

Introduction: Hypertension is a condition or state where a person experiences an increase in blood pressure above the normal limit or 140/90mmHg which will cause pain and even death. Hypertension can be treated pharmacologically with antihypertensive drugs or non-pharmacologically by modifying lifestyle or a combination of both, one of the non-pharmacological therapies that can be done is foot reflexology massage. Therefore, foot reflexology massage is one of the safe and easy complementary therapies to give. The purpose of this study was to determine whether there was an effect of foot reflexology massage on reducing blood pressure in elderly hypertensive patients in Pamboborang Village, Majene Regency. The method in this study was using an Experiment with a One Group Pre-test Post-test design. The sample in this study was the elderly with 3 respondents who underwent foot reflexology massage for 3 consecutive days within 30 minutes with 14 steps on each foot, the duration used was 15 minutes on the left foot and 15 minutes on the right foot. The results of this study were that after giving foot reflexology massage there was a decrease in blood pressure from the first day to the third day. This shows that there is an effect of foot reflexology massage on reducing blood pressure in elderly hypertensive patients. The conclusion of this study is that based on the results that have been carried out, it can be concluded that there is a significant influence before and after foot reflexology massage on the elderly with hypertension in Pamboboran Village, Majene Regency.

Keywords: Hypertension, Foot Reflexology Massage, Elderly

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Usia lanjut atau biasa disingkat lansia merupakan proses alami yang tidak dapat dihindari. Menjadi tua adalah suatu kondisi yang terjadi dalam kehidupan manusia. Penuaan merupakan bagian alami dari kehidupan manusia yang berlangsung sejak awal kehidupan, bukan hanya terjadi pada usia tertentu (Cintika & Irmawati, 2020). Menurut WHO 2023 jumlah penduduk lansia di dunia yaitu sebanyak 1114,16 juta jiwa, dan kemudian meningkat di tahun 2024 yaitu sebanyak 1184,06 juta jiwa. Prevalensi lansia di Indonesia menurut WHO pada tahun 2024 yaitu sebanyak 32,180 juta jiwa, sedangkan menurut Badan Pusat Statistik (BPS) jika dikelompokkan menurut umur yaitu 60-69 tahun sebanyak 63,3%, 70-79 tahun 28,1%, dan 80 ke atas sebanyak 8,6%. Di Sulawesi Barat sendiri jumlah penduduk lansia menurut BPS tahun 2024 yaitu umur 60-64 tahun sebanyak 48,2 ribu jiwa, 65-69 tahun 33,9 ribu jiwa, 70-74 23,0 ribu jiwa, dan umur 75 keatas 23,1 ribu jiwa.

Tekanan darah tinggi, atau hipertensi, adalah kondisi jangka panjang yang ditandai oleh tekanan darah yang meningkat pada dinding arteri. Seseorang dikatakan mengalami hipertensi apabila tekanan darah sistolik melebihi 140 mmHg dan tekanan darah diastolik melebihi 90 mmHg (Telaumbanua & Rahayu, 2021).

Karena tidak memiliki gejala, hipertensi sering disebut “pembunuh diam-diam” atau “*the silent killer*”. Sebagian besar individu tidak menyadari bahwa mereka mengidap hipertensi hingga muncul komplikasi yang menyebabkan kerusakan pada organ tubuh (Tanjung et al., 2024). Menurut Kemenkes 2023 prevalensi hipertensi di Indonesia yaitu 34,1%. Sedangkan di Sulawesi Barat sendiri menurut Kemenkes 2023 prevalensi hipertensi sebanyak 28,4%. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Majene 2024 terdapat 1210 lansia yang mengalami hipertensi.

Hipertensi dapat ditangani secara farmakologi (menggunakan obat antihipertensi) atau nonfarmakologi (dengan mengubah gaya hidup). Mungkin ada kombinasi kedua pendekatan. Pengobatan non-farmakologi

dapat digunakan sebagai pengganti obat anti hipertensi untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Penelitian telah menunjukkan bahwa pengobatan non-farmakologi merupakan intervensi wajib dalam pengobatan hipertensi. Pijat refleksi kaki adalah salah satu metode non-farmakologi untuk pengobatan.

Pijat refleksi kaki menyerupai sensasi berjalan tanpa alas di atas batu-batu kecil yang bulat lonjong. Teknik pijatan pada titik-titik tertentu membantu melancarkan aliran darah dan energi tubuh dengan cara menghilangkan penyumbatan yang terjadi. Pijat refleksi kaki adalah teknik relaksasi yang menggunakan pijatan pada titik refleksi di telapak kaki. Metode dasar terapi ini adalah memijat, menekan dengan ibu jari, dan memutar tangan pada satu titik. Anda juga dapat memberikan takanan dan menahan (Hadi & Stefanus Lukas, 2024)

Aliran darah dapat ditingkatkan secara biologis melalui pijat refleksi kaki. Meremas otot dapat meningkatkan aliran darah vena di jaringan subkutan. Akibatnya, aliran getah bening meningkat dan arteri perifer menahan lebih sedikit darah. Selain itu, pijat refleksi kaki dapat menyebabkan dilatasi arteri, yang meningkatkan efisiensi kontraksi otot, meningkatkan aliran darah ke area yang dipijat, dan membuang produk limbah dari otot. Hal ini meredakan ketegangan dan kekencangan otot, sehingga meningkatkan kenyamanan dan kenikmatan pijat. (Aditya & Khoiriyah, 2021).

Selain memicu pelebaran arteri yang memperbaiki suplai darah ke area yang dipijat, meningkatkan efisiensi kontraksi otot, serta membantu pembuangan sisa metabolisme otot, pijat refleksi kaki juga terbukti mampu menurunkan tekanan darah karena secara fisiologis dapat memperlancar aliran darah. Tekanan pada otot melalui kompresi dapat meningkatkan aliran darah vena di jaringan bawah kulit, sehingga membantu mengurangi penumpukan darah di pembuluh darah perifer dan memperbaiki aliran getah bening. Ini mengurangi ketegangan otot, membuatnya lebih nyaman. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan (Primantika & Erika Dewi Noorratri, 2023), pijat refleksi kaki yang

dilakukan tiga kali berturut-turut dengan 3 kali perlakuan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan setelah diberikan terapi pijat refleksi kaki pada lansia penderita hipertensi di kelurahan Joyotakan Surakarta. Sehingga terapi pijat refleksi kaki dianjurkan diberikan pada lansia untuk mengatasi tekanan darah tinggi.

Berdasarkan uraian diatas jumlah lansia semakin hari semakin bertambah oleh karena itu masalah kesehatan pada lansia juga semakin bertambah, salah satu penyakit yang paling banyak diderita oleh lansia yaitu hipertensi. Maka dari itu sangat dibutuhkan terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah tersebut, terapi pijat refleksi kaki bisa menjadi salah satu terapi yang dapat dilakukan karena mudah dan dapat dilakukan semua orang. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait “Pengaruh pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti menuliskan rumusan masalah “Apakah ada pengaruh pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi”.

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Diketuinya pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuinya tekanan darah sebelum diberikan pijat refleksi kaki pada lansia hipertensi
- b. Diketuinya tekanan darah setelah diberikan pijat refleksi kaki pada lansia hipertensi

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari penerapan Evidence Based Nursing (EBN) ini adalah sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi
2. Sebelum dilakukan pijat refleksi kaki ketiga responden memiliki tekanan darah yang tinggi
3. Setelah dilakukan pijat refleksi kaki terjadi penurunan tekanan darah pada ketiga responden dengan nilai rentan 5-10 mmHg pada tekanan darah sistolik dan 10 mmHg tekanan darah diastolik.

B. Saran

1. Bagi Responden

Diharapkan responden menerapkan pijat refleksi kaki ini sebagai terapi non farmakologi sebelum memutuskan untuk menggunakan pengobatan farmakologi dalam upaya menurunkan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi.

2. Bagi Institusi

Peneliti berharap penelitian ini dapat dijadikan salah satu sumber wawasan dalam terapi selama kegiatan pembelajaran keperawatan, khususnya dalam keperawatan gerontik, agar dapat memberikan gambaran tentang terapi pijat refleksi kaki dapat menurunkan tekanan darah pada lansia yang hipertensi.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti berikutnya dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai referensi untuk penelitian serupa atau mengeksplorasi terapi lain yang dapat menurunkan tekanan darah, sehingga dapat dijadikan bahan perbandingan.

DAFTAR PUSTAKA

- 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. <https://doi.org/10.26714/hnca.v1i1.8264>
- Adriyanti, M. et al. dalam. (2020). Pijat Refleksi Kaki. *Jurnal Kesehatan*, 6(6), 9–33. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1134/4/4>. Chapter 2.pdf
- Agnes Dewi Astuti, Hyan Oktodia Basuk, S. P. (2018). *Buku Ajar Buku Ajar Keperawatan Gerontik*.
- Agustina, S., Sari, S. M., Savita, R., Studi, P., Keperawatan, I., Hang, S., & Pekanbaru, T. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi Pada Lansia di Atas Umur 65 Tahun Factors Related with Hypertension on The Elderly over 65 Years. 2(01).
- Amalia, R. N. (2020). Efektivitas pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah.
- Asri, S. K., & Julisman, I. (2022). Metode Penelitian Deskriptif. *Jurnal Impresi Indonesia*, 1(3), 282–287. <https://doi.org/10.36418/jii.v1i3.40>
- Baderiyah. (2021). Pijat refleksi atau refleksologi merupakan cara memijat tangan, kaki, dan anggota tubuh lain dengan mengarah pada titik pusat saraf. 6–20.
- Baroroh, I., Kebidanan, A., & Ibu, H. (2021). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Wanita Menopause di Desa Kayen Kidul Kecamatan Kayen Kidul Kabupaten Kediri. *Jurnal Kebidanan-ISSN*, 7(1), 21–25. <https://doi.org/10.21070/midwiferia.v>
- Ema Erfiana, Fida' Husain, & Dewi Listyorini. (2024). Penerapan Pijat Refleksi Kaki Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Ruang Teratai 3 RSUD Kartini Karanganyar. *Jurnal Ventilator*, 2(3), 42–52. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v2i3.1282>
- Falah, M. (2019). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Kelurahan Tamansari Kota Tasikmalaya. 3.
- Fauziah, T., Nurmayni, Putri, R., Pidia, S., & Sari, S. (2021). Hipertensi Si Pembunuh Senyap “Yuk Kenali Pencegahan dan Penanganannya.” In *Buku Saku*.
- Hadi, W. A., & Stefanus Lukas. (2024). pengaruh terapi pijat refleksi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Seroja Husada Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(5), 372–383. <https://doi.org/10.572349/verba.v2i1.363>
- Hanum, R., & Ridha, M. Al. (2024). Hubungan Gaya Hidup Dengan Terjadinya Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Peusangan Kabupaten

Bireuen. *10*(2), 128–135.

- Hijriani, A., & Chairani, R. (2023). Pengaruh Pemberian Foot Massage Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi Dalam Konteks Keluarga : Case Report The Effect Of Giving Foot Massage To Lower Blood Pressure In Patients With Hypertension In The Family Context : Case report A. 3. <https://doi.org/10.36082/jhcn.v3i2.1380>
- Ibrahim. (2024). Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Hipertensi. 52–61.
- Klaudia BR Semimbing. (2021). Pengaruh Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Bulukunyi Kabupaten Takalar. 6.
- Mujiadi, & Rachmah, S. (2022). Buku Ajar Keperawatan Gerontik batasan usia lanjut. In *STIKes Majapahit Mojokerto*.
- PERHI, K. (2021). Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2021: Update Konsensus PERHI 2019. *I-Hefcard.Com*, 118. http://www.inash.or.id/upload/event/event_Update_konsensus_2019123191.pdf
- Pradono, J., Kusumawardani, N., & Rachmalina, R. (2020). Hipertensi : Pembunuh Terselubung Di Indonesia. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*. <https://repository.kemkes.go.id/book/10>
- Primantika, D. A., & Erika Dewi Noorratri. (2023). Penerapan Pijat Refleksi Kaki Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Kelurahan Joyotakan Surakarta. *Ijoh: Indonesian Journal of Public Health*, *01*(02), 1–6.
- Putri, E. C. (n.d.). *Penerapan Terapi Refleksi Pijat Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Ny.L Dikoto Baru Jorong Tigo Surau Baso*.
- PPNI (2016), Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia. Edisi 1
- PPNI (2016), Standar Luaran Keperawatan Indonesia. Edisi 1
- PPNI (2016), Standar Intervensi Keperawatan Indonesia. Edisi 1
- Rahmawati, R., & Kasih, R. P. (2023). Hipertensi Usia Muda. *GALENICAL : Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, *2*(5), 11. <https://doi.org/10.29103/jkkmm.v2i5.10478>
- Robby, A., Agustin, T., & Hanifan Azka, H. (2022). Pengaruh Pijat Kaki (Foot Massage) Terhadap Kualitas Tidur. *Healthcare Nursing Journal*, *4*(1), 206–213. <https://doi.org/10.35568/healthcare.v4i1.1845>
- Sari, N. P. (2020). Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Hipertensi yang di Rawat di Rumah Sakit. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Nomor 9). [http://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/1069/1/KTI Novia Puspita Sari.pdf](http://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/1069/1/KTI%20Novia%20Puspita%20Sari.pdf)

- Sihotang, E. (2021). Pengaruh Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2020. *Jurnal Pandu Husada*, 2(2), 98. <https://doi.org/10.30596/jph.v2i2.6683>
- Susanto, W., Tondok, S., Agustina, A., & Sutomo, S. (2023). Buku Keperawatan Dasar. In *Andrew's Disease of the Skin Clinical Dermatology*.
- Tampubolon, K. N. (2020). Tahap-Tahap Proses Keperawatan Dalam Pengoptimalan Asuhan Keperawatan. *Tahap Tahap Proses Keperawatan*, 7–8. <https://osf.io/preprints/5pydt/>
- Telaumbanua, A. C., & Rahayu, Y. (2021). Penyuluhan Dan Edukasi Tentang Penyakit Hipertensi. *Jurnal Abdimas Saintika*, 3(1), 119. <https://doi.org/10.30633/jas.v3i1.1069>
- Umamah, F., & Paraswati, S. (2020). *ISSN Cetak 2303-1433 ISSN Online: 2579-7301*. 7(2), 295–304.
- Village, B., Inayah, N., Reza, R. S., & Hipertensi, F. (n.d.). Faktor Yang Mempengaruhi Hipertensi Pada Lansia (*Studi Di Wilayah Kerja Puskesmas Burneh Desa Burneh Bangkalan*) *FACTORS*. 22.
- Wahyuni, Wahyuni, E. S., & Silvitasari, I. (2018). Peduli hipertensi untuk kader posyandu. In *Buku Saku* (hal. 1–78).
- Wati, N. anjar, Ayubana, S., & Purnowo, J. (2023). Penerapan Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jend. Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(1), 1–5.
- Wulandari, A., & Cusmarih, C. (2024). Hubungan Pengetahuan dan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di UPTD Puskesmas Bahagia Bekasi. *Malahayati Nursing Journal*, 6(2), 494–515. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i2.10752>