

TURNITINDULUE.pdf

by fidya angraeni

Submission date: 11-Jun-2024 12:57PM (UTC+0530)

Submission ID: 2400252567

File name: TURNITINDULUE.pdf (270.88K)

Word count: 4968

Character count: 31091

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Secara global terdapat lebih dari 1,3 miliar orang yang menderita kondisi medis serius yaitu tekanan darah tinggi atau hipertensi. Tekanan darah adalah kekuatan yang diberikan oleh darah terhadap dinding arteri saat jantung memompa darah ke seluruh tubuh. Tekanan darah mempunyai dua macam kriteria tekanan darah, antara lain yang dikenal sebagai hipertensi atau tekanan darah tinggi dan hipotensi atau tekanan darah rendah. Perubahan tekanan darah bisa mengakibatkan gangguan pada tubuh (News, 2023).

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah meningkat diatas batas normal, hal ini dapat dilihat dengan mengukur tekanan darah sama dengan tekanan sistolik dan diastolik. Hipertensi dapat menyebabkan komplikasi seperti stroke, serangan jantung, gagal jantung, dan retinopati (Tambunan et al., 2021).

Tekanan darah tinggi dapat dikontrol dengan pemberian terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Penatalaksanaan secara farmakologis dengan mengonsumsi obat antihipertensi. Penatalaksanaan nonfarmakologis yaitu dengan modifikasi gaya hidup, tidak merokok, akupresur, tidak minum alkohol, terapi herbal, relaksasi nafas dalam, aroma terapi, terapi musik, meditasi dan terapi pijat kaki (Arifah et al., 2024).

Menurut WHO (2023), hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan masalah kesehatan global yang serius. Diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa

berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, dan dua pertiga dari mereka tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Ironisnya, hampir setengah dari penderita hipertensi (46%) tidak menyadari kondisi mereka. Kurangnya diagnosis dan pengobatan yang efektif menjadi hambatan utama dalam pengendalian hipertensi. Hanya 42% penderita yang terdiagnosis dan diobati, dan hanya 21% yang berhasil mengendalikannya. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia, dan situasi ini harus segera diubah (World Health Organization, 2023).

Berdasarkan data RISKESDAS (Kemenkes RI, 2018) prevalensi hipertensi menurut diagnosis dokter dan diagnosis oleh tenaga kesehatan pada penduduk usia ≥ 18 tahun, diagnosa oleh tenaga kesehatan yaitu 9,4% dan 9,5%. Selain itu diagnosa oleh dokter yaitu 8,4% dan 8,8%. Prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosis dokter dengan usia ≥ 18 tahun, provinsi sumut menempati peringkat tertinggi yaitu 13,2% dan provinsi Papua menempati peringkat terakhir sebanyak 4,4%.

Berdasarkan Data Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan ¹⁷ persentase pelayanan pemeriksaan tekanan darah tinggi / hipertensi di Sulawesi Selatan Tahun 2020 sebanyak 25,06%, dengan pelayanan tertinggi di Kabupaten Bantaeng 100% dan Kabupaten Pinrang 87,67% (Dinkes, 2021).

Menurut data dari (Puskesmas Antang, 2021) pada periode bulan Januari – Agustus, jumlah kunjungan kasus hipertensi di puskesmas Antang Kota Makassar sebesar 1.851 dari total jumlah kasus penyakit tidak menular (PKM_Antang. (2021).)

Hipertensi terjadi ketika tekanan darah di dalam dinding arteri meningkat. Tekanan darah tinggi dapat merusak pembuluh darah dan organ utama seperti jantung, otak, dan ginjal. Dampak darah tinggi antara lain stroke, penyakit jantung koroner, gagal ginjal, penyakit mata, dan kerusakan otak. Faktor yang mempengaruhi tekanan darah tinggi antara lain genetik (keturunan), gaya hidup, jenis kelamin, usia dan kebiasaan merokok.

Salah satu hal yang mempengaruhi hal tersebut adalah gaya hidup sehingga perlu menggunakan cara non medis yaitu terapi pijat kaki. Terapi Pijat kaki merupakan pengobatan yang dapat membantu menurunkan tekanan darah. Pijat kaki dapat membantu meningkatkan sirkulasi, meningkatkan relaksasi dan mengurangi stress (Fauziah et al., 2021).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terapi pijat kaki dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita darah tinggi. Penelitian oleh Iqbal (2019) menunjukkan bahwa terapi pijat kaki selama 30 menit per hari selama 8 minggu dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi. Penelitian oleh Aminah (2019) menunjukkan bahwa terapi pijat kaki selama 10 menit per 30 pijatan selama 7 kali dalam 2 minggu dapat meningkatkan relaksasi dan menurunkan stress pada penderita hipertensi. Penelitian oleh Sari (2022) menunjukkan bahwa terapi pijat refleksi kaki selama 30 menit per hari selama 2 minggu, dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik.

Dari data di atas, dapat disimpulkan bahwa pengobatan nonfarmakologis mengenai pijat kaki pada penderita hipertensi masih banyak

yang belum mengetahui dan menerapkannya. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian penerapan dengan judul **“Terapi Refleksi Pijat Kaki untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Antang Kota Makassar”**.

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah terapi refleksi pijat kaki dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hasil dari terapi refleksi pijat kaki untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Antang Kota Makassar.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

a. Terhadap Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber masukan dan dapat menambah pengetahuan terhadap penelitian terkait yang akan menambah informasi tentang penerapan terapi pijat kaki terhadap penurunan tekanan darah pada penderita Hipertensi.

b. Terhadap Peneliti

Sebagai pengembangan kemampuan peneliti dalam membuat penelitian sehingga diterapkan dalam asuhan keperawatan, khususnya mengenai pasien Hipertensi.

2. Manfaat Praktis

a. Terhadap Masyarakat

Dapat memotivasi masyarakat agar lebih meningkatkan kesehatan dalam pengobatan Hipertensi sehingga terhindar dari komplikasi.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori Hipertensi

1. Definisi

Hipertensi berasal dari kata latin hiper dan tekanan. Hyper adalah ketegangan dan tekanan yang tidak masuk akal. Hipertensi adalah suatu kondisi di mana peningkatan tekanan darah yang terus-menerus (dalam jangka waktu yang lama) dapat menyebabkan kegelisahan dan bahkan kematian seseorang. Seseorang yang mengalami hipertensi dapat dikatakan mempunyai tekanan darah sistolik >140 mmHg dan denyut diastolik >90 mmHg (Ainurrafiq et al., 2019).

Hipertensi disebut juga sebagai “The Silent Killer” atau pembunuh senyap, karena orang dengan tekanan darah tinggi sering kali tidak memiliki gejala yang spesifik sebelum terjadi komplikasi hingga kematian. Sebagian besar orang dengan tekanan darah tinggi tidak sadar dengan kondisi yang dialami (Rafli & Simamora, 2022).

Berdasarkan definisi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa hipertensi adalah peningkatan tekanan darah yang bersifat abnormal, dan juga dapat memicu timbulnya masalah kesehatan lainnya, serta komplikasi bahkan kematian.

2. Faktor Resiko

Pada umumnya hipertensi tidak mempunyai penyebab yang spesifik, namun hipertensi dapat dipicu oleh berbagai faktor. Faktor – faktor yang memiliki potensi menimbulkan masalah atau kerugian pada kesehatan biasanya disebut dengan faktor risiko.

Pada kejadian hipertensi, faktor risiko dibagi menjadi 2 kelompok yaitu faktor risiko yang tidak dapat diubah dan faktor risiko yang dapat diubah (Sudayasa et al., 2020).

Faktor risiko kejadian hipertensi yang tidak dapat diubah terdiri dari usia, jenis kelamin, dan keturunan (genetik).

a. Usia

Usia merupakan salah satu faktor risiko terjadinya hipertensi yang tidak dapat diubah. Risiko terjadinya hipertensi semakin besar seiring dengan bertambahnya usia. Hal ini disebabkan karena perubahan struktur pembuluh darah seperti penyempitan lumen, serta dinding pembuluh darah menjadi lebih kaku dan berkurangnya elastisitas sehingga mengakibatkan peningkatan tekanan darah. Menurut beberapa penelitian, laki – laki diatas usia 45 tahun lebih cenderung mengalami peningkatan tekanan darah sedangkan pada perempuan diatas usia 55 tahun (Zainuddin & Yunawati, 2019).

b. Jenis Kelamin

Dalam hal ini, pria lebih mungkin mengalami hipertensi dari pada wanita. Hal tersebut terjadi karena adanya dugaan bahwa pria menjalani

gaya hidup tidak sehat dibandingkan wanita. Namun setelah menopause prevalensi hipertensi pada wanita meningkat. Perubahan hormonal pasca menopause adalah penyebabnya.

c. Keturunan

Keturunan atau kecenderungan turun-temurun juga menjadi faktor risiko terjadinya hipertensi. Penelitian menunjukkan bahwa jika orang tua Anda menderita hipertensi, Anda pasti juga menderita hipertensi.

Sementara itu, faktor risiko hipertensi yang dapat diubah terdiri dari obesitas, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, konsumsi garam berlebih, stress serta keseimbangan hormonal.

a. Obesitas

Berat badan lebih merupakan suatu kondisi dimana lemak berlebih berkumpul di dalam tubuh. Kegemukan dapat dipicu oleh gangguan tekanan darah, karena pada penderita obesitas biasanya terjadi peningkatan lemak dalam darah (hiperlipidemia) yang dapat menyebabkan penyumbatan pembuluh darah (aterosklerosis). Pembatasan ini disebabkan oleh perkembangan plak aterosklerotik yang berasal dari lemak. Karena penyempitan ini, jantung harus bekerja lebih keras memompa darah guna memenuhi kebutuhan tubuh akan oksigen dan zat penting lainnya. Hal ini menyebabkan peningkatan denyut nadi (Tiara, 2020).

b. Merokok

Rokok biasanya mengandung berbagai zat berbahaya, termasuk nikotin dan karbon monoksida. Misalnya, nikotin dapat diserap oleh pembuluh darah dan kemudian diangkut ke seluruh tubuh, termasuk otak, melalui aliran darah. Akibatnya, kelenjar adrenal akan menerima sinyal dari otak untuk melepaskan epinefrin (adrenalin). Pembuluh darah menyempit akibat hormon ini. Jantung harus bekerja lebih keras, karena pembuluh darah di otak mengalami penyempitan.

Diketahui juga bahwa karbon monoksida yang terkandung dalam rokok bercampur dengan hemoglobin dalam darah sehingga membuatnya lebih kental. Hemoglobin sendiri merupakan protein mengandung zat besi yang terdapat pada trombosit merah dan mampu memindahkan oksigen. Dalam situasi ini, karbon monoksida menggantikan pembatasan oksigen dalam darah, membuat jantung bekerja lebih keras untuk membawa oksigen yang cukup ke sel dan jaringan tubuh, yang membuat jantung bekerja.

c. Konsumsi Alkohol

Minuman keras juga dipandang sebagai faktor pengaruh hipertensi. Hal ini disebabkan oleh peningkatan kadar kortisol, peningkatan jumlah trombosit merah, dan konsistensi darah, yang menyebabkan peningkatan tekanan darah.

d. Konsumsi Garam Berlebih

⁵ Konsumsi garam yang berlebihan disebut juga sebagai salah satu faktor risiko terjadinya hipertensi. Garam dalam artian ini adalah garam NaCl, sebuah senyawa ionic yang terdiri dari 40% natrium dan 60% Klorida. ⁵ Saat konsumsi garam melebihi kapasitas eksresi ginjal, maka volume vascular akan bertambah dan curah jantung akan meningkat. ⁵ Peningkatan curah jantung yang disebabkan oleh kadar garam berlebih di dalam tubuh (Shafrina et al., 2022).

e. Stres

Stres termasuk dalam pengaruh terjadinya hipertensi. Menurut American Institute Of Stress, stress yang berkepanjangan menjadi indikator kuat dari hipertensi. Stress ² dapat merangsang timbulnya hormon adrenalin dan memicu jantung berdetak lebih kencang sehingga memicu peningkatan tekanan darah (Kartika et al., 2021).

⁷ f. Kurang Aktivitas Fisik

Kurang aktivitas fisik meningkatkan resiko menderita hipertensi karena meningkatkan resiko kelebihan berat badan. Orang yang kurang melakukan aktivitas fisik juga cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi.

3. Patofisiologi

Pada umumnya, peningkatan tekanan darah terjadi melalui reseptor yang mengenali perubahan denyut jantung, khususnya refleks baroreseptor pada sinus karotis dan kurva aorta. Hipertensi merupakan suatu gangguan neurohormonal yang disebabkan oleh berbagai penyakit keturunan dan bahaya alam, termasuk sistem sensorik fokus, yang menyebabkan ⁹renin-angiotensin-aldosteron, serta iritasi resistensi insulin. Obstruksi insulin dan gangguan neurohormonal menyebabkan vasokonstriksi mendasar dan peningkatan resistensi perifer. Kejengkelan menjadi bagian tengah yang mendapat motivasi untuk mengukur denyut nadi yang terletak di inti batang pikiran. Hal ini menyebabkan kerusakan ginjal disertai kerusakan sistem renin-angiotensin-aldosteron sehingga menyebabkan kerusakan ginjal dan peningkatan volume darah. Peningkatan pemeliharaan darah tepi dan peningkatan volume darah adalah dua pendorong utama hipertensi.

Perubahan primer dan praktis pada vena tepi menyebabkan perubahan terkait tekanan darah. Perkembangan ini termasuk aterosklerosis, hilangnya fleksibilitas jaringan ikat, dan berkurangnya pelepasan otot polos vena, yang pada akhirnya menurunkan kemampuan vena untuk melebar dan membesar. Akibatnya adalah penurunan curah jantung dan peningkatan resistensi perifer akibat berkurangnya kapasitas aorta dan arteri besar untuk mengatur volume sekuncup jumlah darah yang dipompa keluar dari jantung (Asikin et al.,2019).

4. Manifestasi Klinis

Gejala klinis dari hipertensi kadang berupa asimtomatik dan simtomatik. Gejala umum yang terjadi pada penderita hipertensi antara lain sakit kepala disertai rasa berat di tenguk, jantung berdebar, sulit bernafas, mudah lelah, telinga berdengung, gelisah, rasa sakit di dada, kadang disertai dengan mual dan muntah. Akan tetapi, gejala-gejala tersebut bukanlah gejala yang spesifik terhadap hipertensi sehingga gejala yang dirasakan mungkin dianggap gejala biasa yang mengakibatkan keterlambatan dalam penanganan. Seseorang dengan hipertensi juga terkadang tidak menunjukkan gejala apapun sehingga dijuluki dengan “Silent Killer” karena kemunculannya yang sering kali tidak disadari dan tidak memiliki gejala yang spesifik (Tika, 2021).

5. Kriteria Diagnosis

Kriteria Hipertensi yang terbaru menurut pedoman ACC/AHA ditunjukkan pada tabel dibawah ini, (Flack & Adekola, 2020).

Tabel 2.1 Kriteria Hipertensi

KATEGORI	Tekanan darah sistolik (mmHg)	Tekanan darah diastolik (mmHg)
Normal	<120	80
Normal-tinggi	120-129	80
Hipertensi derajat 1	130-139	80-89
Hipertensi derajat 2	≥140	≥90

Sumber: Dikutip dari 2018 ESC/ESH Hypertension Guidelines (Mancia et al., 2018).

6. Komplikasi Hipertensi

Komplikasi yang dapat terjadi pada penyakit hipertensi adalah tekanan darah tinggi dengan jangka waktu yang lama akan merusak endotel arteri dan mempercepat terjadinya aterosklerosis. Komplikasi dari hipertensi dapat menimbulkan kerusakan pada pembuluh darah, jantung, ginjal, otak, dan mata.

Hipertensi adalah faktor risiko utama pada penyakit serebrovaskular (Stroke, Transient Ischemic Attack), penyakit arteri koroner (infark miokard, angina), gagal ginjal, dementia, atrial fibrilasi, dan juga retinopati hipertensi di mata, yang bisa menyebabkan kebutaan.

7. Teknik Pengobatan Farmakologis Dan Nonfarmakologis Hipertensi

Pengobatan hipertensi ada dua jenis yaitu dengan farmakologis dan nonfarmakologis (Nuruddani, Rahman, Nugroho, Andayani, & Wahid, 2019).

a. Pengobatan farmakologis

Pengobatan farmakologis diterapkan oleh penderita hipertensi dalam jangka panjang bahkan seumur hidup, dapat diberikan seperti diuretik, betabloker dan vasodilator. Salah satu obat berikut ini menjadi dasar farmakoterapi pasien hipertensi:

- 1) Hidroklorotiazid (HCT) dosis satu pagi 12,5-25 mg (hanya bila terjadi hipertensi dan selama kehamilan bersamaan dengan hemokonsentrasi dan edema paru).

- 2) Reserpin 0,1 hingga 0,25 mg sebagai dosis porsi harian tunggal.
- 3) Propanolol dimulai dengan 10 mg dua kali sehari dan dapat ditingkatkan hingga 20 mg dua kali sehari (kontraindikasi pada pasien asma).
- 4) Kaptopril 12,5 – 25 mg 2-3 kali sehari (kontraindikasi selama kehamilan, selama embrio masih hidup dan pada pasien asma).
- 5) Nifedipin dimulai dengan 5 mg dua kali sehari dan dapat diperluas hingga 10 mg dua kali sehari. Obat antihipertensi dapat dikonsumsi sendiri atau dikombinasikan dengan obat lain.

b. Nonfarmakologi

- 1) Langkah awal yang biasa dilakukan adalah melakukan perubahan gaya hidup pada pasien hipertensi, antara lain dengan:
- 2) Kurangi berat badan semaksimal mungkin.
- 3) Mengubah pola makan penderita diabetes, berat badan berlebih, atau kadar kolesterol darah tinggi.
- 4) Kurangi penggunaan garam hingga di bawah 2,3 gram natrium atau di bawah 6 gram natrium klorida setiap hari dengan asupan kalsium, magnesium, dan kalium yang cukup.
- 5) Kurangi atau hentikan penggunaan minuman keras.
- 6) Mohon tidak merokok lagi.
- 7) Latihan aerobik secara teratur (penderita hipertensi esensial tidak perlu membatasi aktivitasnya selama tekanan darahnya terkendali).

- 8) Terapi relaksasi diperlukan bagi penderita hipertensi untuk merelaksasi pembuluh darah, sehingga terjadi vasodilatasi dan normalisasi tekanan darah. Ada berbagai cara untuk melemaskan tubuh, termasuk perawatan pijat, teknik pernapasan dalam, musik gaya lama, dan yoga.
- 9) Pijat refleksi kaki memberikan perbaikan relaksasi dan melancarkan aliran darah dan cairan ke bagian tubuh yang berhubungan dengan fokus syaraf pada ibu jari, pantat dan tungkai bawah yang digosok sehingga dapat mengatur denyut nadi (Umamah & Paraswati, 2019).

B. Tinjauan Konsep Terapi Refleksi Pijat Kaki

1. Definisi Terapi Refleksi Pijat Kaki

Pijat refleksi kaki, disebut juga pijat refleksi, meliputi memijat titik refleks pada kaki untuk memberikan dorongan relaksasi dan meningkatkan aliran darah dan cairan ke bagian tubuh yang berhubungan dengan titik saraf di kaki.

Pijat refleksi kaki juga merupakan pengobatan tambahan yang dapat dimanfaatkan untuk menurunkan denyut nadi pada pasien hipertensi. Pijat refleksi, yang mencakup pijatan dan tekanan, berpotensi menimbulkan keadaan relaksasi sekaligus memfasilitasi aliran bebas darah dan cairan tubuh lainnya, pengiriman nutrisi dan oksigen ke sel, dan berfungsinya organ tubuh (Elvianna et al, 2020).

2. Mekanisme Terapi Refleksi Pijat Kaki

Pijat kaki, khususnya terapi refleksi, dapat menurunkan tekanan darah melalui beberapa mekanisme sebagai berikut (Septian Galuh Winata, S.Kep., Ns., M.Kep Fatin lailatul Badriyah, S.Kep., Ns., 2022) :

a. Meningkatkan Aliran Darah

Pijatan pada kaki dapat meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh, termasuk ke organ-organ vital seperti jantung dan otak. Hal ini membantu melancarkan aliran darah dan mengurangi tekanan pada pembuluh darah, sehingga menurunkan tekanan darah.

b. Menstimulasi Sistem Saraf

Kaki memiliki banyak titik refleksi yang terhubung dengan organ-organ tubuh dan sistem saraf. Pijatan pada titik-titik refleksi ini dapat membantu menstimulasi sistem saraf, khususnya sistem saraf parasimpatis, yang bertanggung jawab untuk relaksasi. Stimulasi ini membantu menurunkan denyut jantung dan tekanan darah.

c. Melepaskan Hormon Endorfin

Pijatan pada kaki dapat memicu pelepasan hormon endorfin, yang merupakan hormon alami tubuh yang memiliki efek analgesik (peredai nyeri) dan sedatif (penenang). Endorfin membantu menurunkan stres dan kecemasan, yang merupakan faktor risiko utama hipertensi.

d. Meningkatkan Kualitas Tidur

Pijat refleksi kaki dapat membantu meningkatkan kualitas tidur dengan mengurangi stres dan kecemasan, serta meningkatkan relaksasi. Tidur

yang cukup dan berkualitas sangat penting untuk menjaga tekanan darah tetap normal.

e. Meredakan ketegangan otot

Tekanan dan stres dapat menyebabkan ketegangan otot, termasuk di kaki. Ketegangan otot dapat meningkatkan resistensi aliran darah, berkontribusi pada hipertensi. Pijat refleksi membantu mengendurkan otot-otot kaki, mengurangi resistensi aliran darah, dan menurunkan tekanan darah.

3. Manfaat Terapi Refleksi Pijat Kaki

Manfaat terapi refleksi pijat kaki untuk kesehatan ialah mengurangi rasa sakit pada tubuh, mencegah berbagai penyakit, meningkatkan daya tahan tubuh, membantu mengatasi stress, menurunkan tekanan darah tinggi, membantu penyembuhan penyakit kronis, mengurangi ketergantungan terhadap obat-obatan, dan memperlancar aliran darah (Umamah & Paraswati, 2019).

4. Prosedur Terapi Refleksi Pijat Kaki

Tahapan langkah terapi refleksi pijat kaki adalah sebagai berikut:

1. Pijat refleksi kaki sebaiknya dilakukan selama 30-40 menit. Namun bagi yang memiliki penyakit kronis atau lanjut usia, waktunya akan lebih terbatas, yakni 10-15 menit.
2. Memberi pijatan titik refleks dipijat cukup 5-9 menit.

3. Minyak dapat digunakan untuk mencegah kulit memar pada saat pemijatan.
4. Gerakan pertama disebut pelepasan, dan merupakan pijatan dari persendian hingga jari. Ada baiknya gerakan ini dilakukan sekitar 3 hingga beberapa kali.
5. Gerakan selanjutnya ini, menarik dari sendi hingga ke ujung jari dan diakhiri dengan memasukkan jari kelingking melalui sendi tersebut. Gerakan ini dilakukan pada semua jari kaki, mulai dari jempol kaki hingga telapak kaki.
6. Selanjutnya lakukan hal yang sama seperti gerakan pertama, namun letakkan seluruh telapak tangan pada bagian depan dan belakang kaki lalu tarik perlahan mulai dari tungkai bawah hingga ujung kaki. Ulangi gerakan ini tiga hingga empat kali..
7. Menjepit ³ibu jari, jari telunjuk dan jari tengah lalu pijat dengan gerakan menarik dari mata kaki hingga ujung kaki. Ulangi gerakan ini tiga hingga empat kali.
8. Melakukan pijatan kuat dengan memijat kaki dari atas ke bawah dengan fokus pada jempol kaki. Lakukan gerakan ini 3 hingga 4 kali.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Dan Desain Penelitian

Penulis menggunakan metode Penelitian Studi Kasus Observasi. Peneliti merencanakan intervensi sehari dalam rentang waktu 30 menit pada orang dewasa dan 10-15 menit pada lansia dengan frekuensi jeda 2 hari dalam 1 minggu setelah dilaksanakan tes tekanan darah sebelum, kemudian di observasi dari hasil tekanan darah, setelah dilaksanakan terapi refleksi pijat kaki pada pasien hipertensi. Desain ini digunakan untuk menggali lebih dalam dan mendeskripsikan bagaimanakah terapi refleksi pijat kaki untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Antang Kota Makassar.

B. Sampel Penelitian

Sampel penelitian yang digunakan yaitu Studi Kasus Jamak yang dimana sampelnya adalah penderita hipertensi dengan jumlah sampel 5 orang. Pengambilan sampel pada penelitian ini adalah pengambilan sampel purposive sampling.

C. Waktu Dan Tempat

Penelitian direncanakan selama bulan Maret – April tahun 2024 terhadap penderita Hipertensi Di Puskesmas Antang Kota Makassar.

D. Variabel Penelitian

Adapun variabel penelitian pada judul ² terapi refleksi pijat kaki untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, yaitu terapi refleksi pijat kaki dan tekanan darah.

⁶ E. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional variabel adalah uraian yang menjelaskan variabel/aspek yang diamati oleh penelitian. Definisi ini menguraikan secara operasional mengenai apa dan bagaimana variabel diperoleh dan diukur, jenis data/hasil ukur yang diperoleh, satuan, dan skala datanya.

Tabel 3.1 Matriks Definisi operasional dibuat seperti berikut :

No .	Variabel	Definisi	Indikator	Alat Ukur	Skala Ukur
1.	Terapi Refleksi Pijat Kaki	Terapi refleksi pijat kaki untuk menurunkan tekanan darah adalah suatu intervensi non-farmakologis yang melibatkan pemberian tekanan dan stimulasi pada titik-titik refleksi tertentu di kaki. Titik-titik refleksi ini terhubung dengan organ-organ tubuh dan sistem saraf, yang dapat membantu	Teknik pemberian pijat kaki dilakukan dengan beberapa indikator sebagai berikut : a. Dilakukan berdasarkan SOP terapi refleksi pijat kaki b. Dilakukan dengan bahan baby oil pada telapak kaki responden.	– Lembar Observasi	Ordinal

		menurunkan tekanan darah melalui beberapa mekanisme.	c. Dilakukan dengan teknik petrissage. d. Dilakukan selama 30 menit per sesi. e. Dilakukan dengan frekuensi jeda 2 hari per minggu. f. Kondisi dan respon terhadap pemijatan yang dirasakan responden.		
2.	Tekanan Darah	Penurunan nilai tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan setelah dilakukan terapi refleksi pijat kaki.	Pemeriksaan tekanan darah dengan indicator sebagai : a. Dilakukan berdasarkan SOP pemeriksaan tekanan darah. b. Dilakukan jika ada selisih penurunan tekanan darah	Tensimeter	Nominal

			sistolik dan diastolik pada tekanan darah awal.		
3.	Usia	Usia Responden dalam tahun.	Tidak ada batasan usia	– Kuesioner	– Nominal
4.	Jenis Kelamin	Laki – laki atau perempuan.	a. Laki – laki b. Perempuan	– Kategorik	– Kuesioner
5.	Riwayat Hipertensi	Durasi responden menderita hipertensi dalam tahun.	a. Responden memiliki riwayat hipertensi minimal 1 tahun.	– Lembar Kuesioner	– Nominal
6.	Obat Hipertensi	Jenis dan dosis obat hipertensi yang dikonsumsi partisipan.	a. Dilakukan pada saat responden tidak sedang mengonsumsi obat hipertensi. b. Dilakukan pada saat efek obat hipertensi responden menurun.	– Lembar kuesioner	Ordinal

F. Pengumpulan Data

Pada penelitian ini, peneliti akan melakukan metode pengumpulan data seperti pengukuran tekanan darah, lembar observasi, observasi, wawancara dan dokumentasi. Setelah memperoleh data dari teknik pengumpulan data yang sesuai maka selanjutnya adalah analisis data.

G. Analisis Data

Analisis data dilakukan secara jelas dengan cara pengumpulan data, verifikasi dan kesimpulan. Peneliti akan melakukan analisis data kualitatif secara wawancara dan observasi, yakni melalui pertanyaan dan tindakan, kemudian data disajikan dalam bentuk narasi memberitahu tentang perbedaan hasil sebelum dan sesudah intervensi yang telah diberikan. Analisis data dilakukan dengan beberapa cara, diantaranya :

1. Mendeskripsikan hasil terapi ²refleksi pijat kaki untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

H. Etika penelitian

Untuk melakukan penelitian studi kasus yang melibatkan partisipasi manusia, harus dilakukan pengujian kepatuhan penelitian yang terbukti dengan mendapatkan surat persetujuan etik/surat izin dari lembaga yang berwenang. Penulis menekankan prinsip etika berikut saat melakukan penelitian ini:

1. Persetujuan menginformasikan informed consent

Responden harus diberitahu tentang tujuan, kelebihan, kekurangan, dan prosedur penelitian. Para ilmuwan harus memberikan struktur kesepakatan yang tersusun untuk menyelidiki subjek yang akan ditandatanganinya.

2. Kerahasiaan dan anonimitas

Informasi subjek penelitian, misalnya nama, alamat dan nomor telepon, harus dirahasiakan. Karakter mata pelajaran ujian harus dianonimkan dalam distribusi hasil eksplorasi.

3. Keuntungan dan risiko

Responden penelitian dan/atau masyarakat harus mendapatkan manfaatnya. Peluang penelitian harus dibatasi dan diperjelas untuk subjek penelitian.

4. Keadilan dan Kebenaran

Responden penelitian hendaknya diperlakukan secara sopan dan tidak ditindas. Pengumpulan dan analisis data yang jujur dan akurat sangat penting untuk penelitian.

5. Penarikan diri subjek penelitian

Responden penelitian mempunyai hak untuk mengundurkan diri dari ujian kapanpun tanpa alasan dan tanpa hasil.

6. Pengakuan dan Penghargaan

Peneliti hendaknya memberikan pengakuan dan apresiasi kepada semua pihak yang berkontribusi dalam eksplorasi, termasuk subjek penelitian, manfaat pendanaan, dan kelompok penguji.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Antang Kota Makassar pada tanggal 6-22 Mei 2024. Dalam penelitian ini terdapat 5 kasus penderita hipertensi. Kelima responden diberikan terapi refleksi pijat kaki untuk menurunkan tekanan darah penderita hipertensi, selama 1x sehari dalam 3 kali pertemuan dengan rentan waktu 10 – 15 menit. Adapun hasil penelitian dari kelima responden sebagai berikut:

1. Data demografis

Tabel 4.1 Karakteristik Responden Penelitian

NO.		Data	
1.	Usia	>60 tahun	>70 tahun
		3 orang	2 orang
2.	Jenis Kelamin	Laki-Laki	Perempuan
		1 orang	4 orang
3.	Pekerjaan	IRT	Pensiunan
		4 orang	1 orang
4.	Pendidikan Terakhir	SD-SMA	SARJANA
		4 orang	1 orang

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden penelitian ini cukup beragam. Mayoritas responden penelitian berusia diatas 60 tahun, 4

perempuan berprofesi sebagai IRT dan laki laki berprofesi sebagai pensiunan, dan memiliki pendidikan 4 orang SD – SMA dan 1 orang Sarjana.

2. Riwayat kesehatan

Tabel 4.2 Riwayat Kesehatan Responden Penelitian

No.	Data
1.	Riwayat hipertensi
	Ya
	5 orang
	Tidak
	-
2.	Lama menderita hipertensi
	>5 tahun
	>10 tahun
	>15 tahun
	>20 tahun
	1 orang
	1 orang
	1 orang
	2 orang
3.	Riwayat pengobatan
	Dosis
	5 mg
	10 mg
	1 orang
	4 orang
4.	Riwayat penyakit kronis lainnya
	Ada
	Tidak ada
	2 orang
	3 orang
5.	Pola hidup
	Diet rendah garam
	Diet rendah gula
	Ya
	Tidak
	Ya
	Tidak
	3 orang
	2 orang
	2 orang
	3 orang
6.	Olahraga
	Rutin
	Ya
	Tidak
	2 orang
	3 orang

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini memiliki riwayat kesehatan yang cukup beragam yaitu pada riwayat hipertensi, dari 5 responden tersebut 1 responden telah menderita hipertensi selama lebih dari 5 tahun, 1 responden telah menderita hipertensi selama lebih dari 10 tahun, 1 responden telah ¹²menderita hipertensi selama lebih dari 15 tahun dan 2 responden telah menderita hipertensi selama lebih dari 20 tahun. Pada riwayat pengobatan hipertensi, 4 responden mengonsumsi obat antihipertensi

dengan dosis 10 mg, dan 1 responden mengonsumsi obat antihipertensi 5 mg. Pada riwayat kronis lainnya terdapat 2 responden yang memiliki riwayat diabetes. Selain itu, pola hidup 5 responden terdapat 3 responden yang diet rendah garam, 2 responden yang diet rendah gula dan 2 responden yang rutin berolahraga.

3. Terapi refleksi pijat kaki

Terapi refleksi dilakukan selama 1 kali sehari dalam 3 kali pertemuan dengan rentang waktu 10 – 15 menit, berikut hasil terapi refleksi pijat kaki:

Tabel 4.3 Hasil Terapi Refleksi Pijat Kaki

Responden	Pertemuan	Tekanan Darah (mmHg)		
		Sebelum	Setelah	Penurunan
1	1	169/81	159/81	10/0
	2	130/69	128/68	2/1
	3	147/74	141/74	6/0
2	1	148/96	134/94	14/2
	2	136/89	127/82	9/7
	3	155/99	139/95	16/9
3	1	152/97	136/87	16/10
	2	135/88	128/77	7/11
	3	142/90	128/81	14/9
4	1	166/84	148/79	18/5
	2	138/77	132/74	6/3
	3	143/62	118/70	25/+8
5	1	147/80	141/68	6/12
	2	157/83	139/78	18/5
	3	150/80	143/77	7/3

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan hasil terapi refleksi pijat kaki yang dilakukan pada 5 responden selama 3 kali pertemuan dengan rentang waktu 10-15 menit setiap pertemuan. Parameter yang diukur adalah tekanan darah sebelum dan setelah terapi.

Terapi refleksi menunjukkan hasil yang bervariasi dalam menurunkan tekanan darah respon. Hal ini dapat dilihat dari penurunan tekanan darah pada kelima responden. Dimana setelah dilakukan refrelksi pijat kaki selama 3 kali pertemuan didapatkan hasil pada responden 1 terjadi penurunan tekanan darah 141/74 mmHg, responden 2 terjadi penurunan tekanan darah 139/95, responden 3 terjadi penurunan tekanan darah 128/81, responden 4 terjadi penurunan tekanan darah 118/70 mmHg, dan responden 5 terjadi penurunan tekanan darah 143/77 mmHg. Sehingga terapi refleksi pijat kaki dapat menjadi salah satu cara untuk membantu menurunkan tekanan darah.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil diatas didapatkan pada data demografi 5 responden yang menderita hipertensi dengan rentan usia >60 tahun dan > 70 tahun. Hal ini menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya hipertensi dimana seseorang yang bertambah tua maka ia juga mengalami perubahan fisiologis, misalnya penurunan elastisitas arteri dan juga ¹ adanya kekakuan pembuluh darah, hal ini yang menyebabkan risiko hipertensi akan naik dengan bertambahnya umur. Hal tersebut terjadi karena adanya perubahan struktur pembuluh darah seperti penyempitan lumen, serta dinding pembuluh darah menjadi kaku dan elastisitasnya berkurang sehingga meningkatkan tekanan darah (Lukman et al., 2020).

Berdasarkan riwayat kesehatan didapatkan hasil bahwa kelima responden memiliki riwayat penyakit hipertensi yang telah lama diderita dan mengonsumsi obat antihipertensi. Dari 5 responden terdapat 2 orang yang memiliki penyakit kronis lainnya yaitu DM sehingga ¹⁵ mempengaruhi terjadinya hipertensi. Dimana kadar gula dalam darah yang terus tinggi dapat merusak pembuluh darah melalui berbagai mekanisme pada tingkat jaringan

¹⁵ sehingga menyebabkan vasokonstriksi, aktivasi respon peradangan dan trombosis. Kerusakan sel sel endotel akibat hiperglikemi menjadi awal terjadinya aterosklerosis pada pembuluh darah sehingga dalam jangka Panjang dapat memicu peningkatan tekanan darah (Sari et al., 2017).

Berdasarkan pola hidup responden rata – rata tidak menerapkan diet rendah garam dan jarang berolahraga, hal tersebut yang menjadi pendukung seseorang mengalami hipertensi. Sesuai pendapat (Kementerian Kesehatan RI, 2018)) mengenai konsumsi garam berlebih dapat meningkatkan jumlah natrium ⁴ dalam sel sehingga mengecilkan diameter pembuluh darah arteri yang membuat jantung harus terus memompa lebih kuat sehingga tekanan darah meningkat. ⁴ Peneliti lainnya mengemukakan pendapat bahwa makan yang tidak teratur dan makanan yang mengandung garam dapur yang berlebih dapat meningkatkan tekanan darah (Trisnawan, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada kelima responden penderita hipertensi menunjukkan bahwa pemberian terapi refleksi pijat kaki yang diberikan dalam rentang waktu 10-15 menit selama 3 kali pertemuan didapatkan hasil bahwa terapi tersebut dapat menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik serta memberikan rasa nyaman dan rileks pada kelima responden. Hal tersebut karena dengan pemberian pijatan di kedua kaki dengan teknik mengusap, merambatkan ibu jari, memutar tangan pada satu titik, serta menekan menahan dapat meningkatkan relaksasi pada pasien. Rangsangan yang diberikan berupa pijatan dan tekanan pada kaki dapat memancarkan gelombang relaksasi ke seluruh tubuh (Umamah & Paraswati, 2019).

¹ Pijat refleksi juga dapat mengurangi ketegangan, meningkatkan sirkulasi, dan mempromosikan fungsi alami dari tubuh melalui penerapan tekanan diberbagai titik tertentu pada tubuh. Terapi refleksi pijat kaki dapat meningkatkan aliran darah dimana kompresi pada

otot merangsang aliran darah vena dalam jaringan subkutan dan mengakibatkan retensi darah menurun dalam pembuluh perifer dan peningkatan drainase getah bening. Selain itu juga dapat menyebabkan pelebaran arteri yang meningkatkan suplai darah ke daerah yang sedang dipijat, juga dapat meningkatkan pasokan darah dan meningkatkan efektivitas kontraksi otot – otot sehingga membantu mengurangi ketegangan pada otot, merangsang relaksasi dan kenyamanan. Teknik relaksasi dapat menghilangkan stress yang selanjutnya menurunkan darah dan kecepatan nadi. Pemijatan pada titik – titik tertentu ditelapak kaki dapat menimbulkan relaksasi tubuh secara umum, dengan demikian memberi hasil positif bagi tekanan darah dan nadi (Lukman et al., 2020).

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Lukman et al., 2020) bahwa tindakan pijat refleksi kaki berpengaruh terhadap tekanan darah baik sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi. Hal tersebut mendukung penelitian yang menerangkan bahwa terapi pijat refleksi berpengaruh terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi primer rentang usia 46 – 55 tahun, pada penderita sekunder, terapi pijat refleksi kaki efektif menurunkan tekanan darah pada lansia. Hasil penelitian perbandingan menunjukkan pijat refleksi lebih efektif dibanding hipnoterapi. Sejalan dengan pendapat Umamah & Paraswati (2019) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh penurunan tekanan darah setelah diberikan pijat refleksi kaki pada penderita hipertensi stadium 1 dengan hasil tekanan darah menjadi ≤ 130 mmHg/85 mmHg.

BAB V

METODE PENELITIAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan maka peneliti mengambil kesimpulan bahwa pemberian terapi refleksi pijat kaki selama 3 kali pertemuan dalam rentang waktu 10-15 menit dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

B. Saran

Berdasarkan studi kasus yang telah dilakukan terkait terapi refleksi pijat kaki untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskemas Antang Kota Makassar peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Masyarakat
 - a. Diharapkan penderita hipertensi untuk mengaplikasikan terapi refleksi pijat kaki sebagai upaya penurunan tekanan darah.
2. Bagi peneliti
 - a. Diharapkan peneliti dapat melanjutkan penelitian dengan jumlah responden yang lebih besar

ORIGINALITY REPORT

21%

SIMILARITY INDEX

21%

INTERNET SOURCES

10%

PUBLICATIONS

13%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

journal.poltekkesjambi.ac.id

Internet Source

4%

2

repository.stikes-bhm.ac.id

Internet Source

2%

3

dspace.umkt.ac.id

Internet Source

2%

4

ejournal.poltekkesjakarta1.ac.id

Internet Source

1%

5

scholar.unand.ac.id

Internet Source

1%

6

eprints.poltekkesjogja.ac.id

Internet Source

1%

7

repository.stikesdrsoebandi.ac.id

Internet Source

1%

8

repository2.unw.ac.id

Internet Source

1%

9

Submitted to Badan PPSDM Kesehatan
Kementerian Kesehatan

Student Paper

1%

10	repository.poltekkes-tjk.ac.id Internet Source	1 %
11	jurnal.globalhealthsciencegroup.com Internet Source	1 %
12	repository.uinjkt.ac.id Internet Source	1 %
13	ecampus.poltekkes-medan.ac.id Internet Source	1 %
14	eprintslib.ummgl.ac.id Internet Source	1 %
15	ejournal.gunadarma.ac.id Internet Source	1 %
16	Submitted to University of Wollongong Student Paper	1 %
17	apidinkes.sulselprov.go.id Internet Source	1 %
18	es.scribd.com Internet Source	1 %
19	repository.stikesbcm.ac.id Internet Source	1 %
20	www.scribd.com Internet Source	1 %
21	myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id Internet Source	1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography Off