

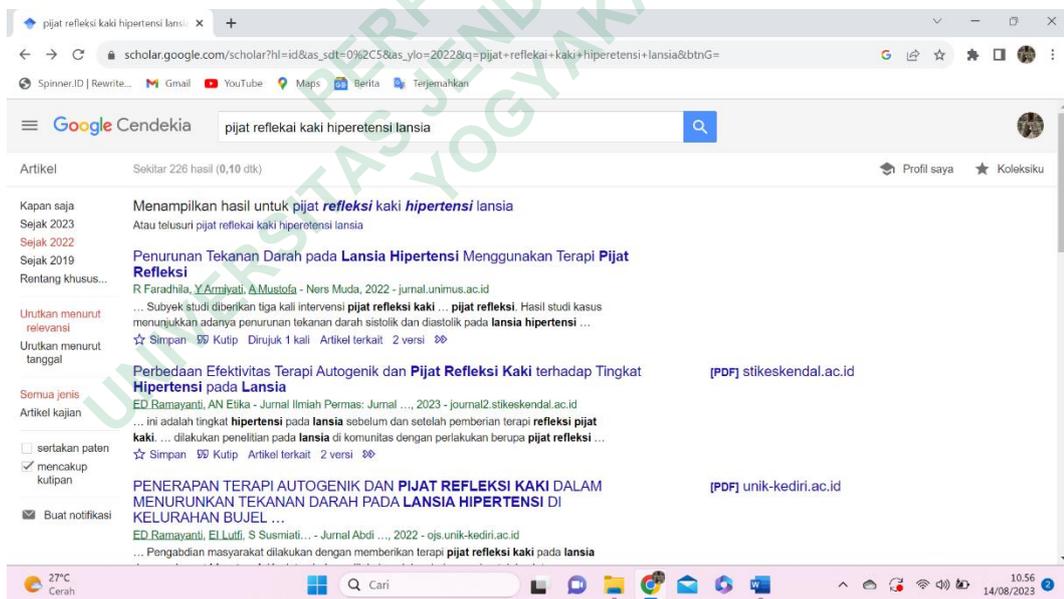
## BAB IV

### ANALISIS JURNAL

#### A. Cara Mencari Jurnal

Situs databes jurnal yang digunakan adalah *Google Scholar* Google.com dengan menggunakan *keywords* awal “Tekanan Darah, Lansia, Pijat Refleksi Kaki, Hipertensi”. Digunakan filter tahun pencarian tahun 2022. Dari hasil pencarian tersebut didapatkan 226 artikel. Saya memilih salah satu artikel yang sesuai dengan kriteria IMRAD, yaitu artikel penelitian yang berjudul “Pengaruh terapi refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di kecamatan campurdarat kabupaten tulungagung”. Atau “*Influence Feet Reflection Therapy Towards Reducing Blood Pressure in Hypertension Elderly in Campurdarat District, Tulungagung Regency*”.

Gambar 4.1 Screen shot proses pencarian jurnal



pijat refleksi kaki hipertensi lansia

scholar.google.com/scholar?hl=id&as\_sdt=0,5&as\_ylo=2022&q=pijat+refleksi+kaki+hipertensi+lansia

Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Tahap Perkembangan Lanjut Usia Dengan Intervensi Terapi Foot Massage Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Ny. Y. Di ... [PDF] stie-trianandra.ac.id

F Handayani, A Safitri, RP Sari... - Jurnal Ilmiah ..., 2023 - ejurnal.stie-trianandra.ac.id

... Pijat Refleksi Kaki terhadap Penurunan Tekanan Darah pada ... Hipertensi yang membuktikan bahwa terapi pijat refleksi kaki dapat menurunkan tekanan darah penderita hipertensi ...

EFEKTIFITAS PIJAT REFLEKSI KAKI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RSU PKU MUHAMMADIYAH DELANGGU [PDF] amikveteran.ac.id

Y Widayastuti, RS Purbaningrum - Jurnal Ilmu Kedokteran ..., 2022 - journal.amikveteran.ac.id

... merupakan penyakit yang dapat dialami oleh berbagai kalangan masyarakat dari kalangan tingkat sosial tinggi hingga menengah kebawah, dari kalangan remaja hingga lansia ...

[HTML] PENGARUH TERAPI REFLEKSI KAKI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI KECAMATAN CAMPURDARAT ... [HTML] iiknubun.ac.id

AM Nizar, F Farida - Jurnal Penelitian Sekolah Tinggi Ilmu ..., 2022 - ejournal.iiknubun.ac.id

Hypertension is a contributor to death from non-communicable diseases by 60%. The purpose of this study was to determine the effect of giving foot reflexology therapy on blood ...

Penelusuran terkait

27°C Cerah

10:56 14/08/2023

## B. Resume Jurnal

### 1. Introduction

Penyakit Hipertensi merupakan penyakit yang dikenal dengan istilah silent killer karena gejalanya hanya sedikit, bahkan terkadang tanpa gejala. Hal ini yang menyebabkan sedikit sekali orang beranggapan bahwa kondisi ini mengancam jiwa padahal Hipertensi merupakan penyebab utama stroke, serangan jantung, gagal jantung, gagal ginjal, dimensia dan kematian premature. Apabila tidak ditanggapi dengan serius, umur penderitanya bisa berberkurang 10-20 tahun.

Dampak yang diakibatkan karena penyakit Hipertensi sangat bervariasi mulai dari yang ringan hingga menyebabkan kematian. Komplikasi dari penyakit Hipertensi diantaranya menyebabkan pecahnya pembuluh darah atau yang dikenal stroke dan merupakan pembunuh no 1. Hal ini yang menyebabkan pengobatan Hipertensi belum mencapai hasil yang memuaskan, contohnya di Amerika Serikat keberhasilan terapi ini sampai tahun 2014 hanya sekitar 30%. Penanganan Hipertensi dapat dilakukan dengan cara farmakologis yaitu dengan obat-obat anti Hipertensi atau secara non farmakologis yaitu dengan modifikasi gaya hidup atau bisa juga kombinasi dari kedua-duanya.

Terapi untuk Hipertensi dapat diberikan secara farmakologis dan non farmakologis atau keduanya, penanganan non farmakologis belum banyak dikenal oleh masyarakat padahal mudah dan efisien untuk dilakukan diantaranya terapi refleksi kaki. Terapi refleksi melalui titik akupuntur memperkuat kembali energi tubuh dan raga yang sudah lemah. Akupuntur ini bekerja berdasarkan teori meridian yaitu qi (energi vital) dan darah yang bersirkulasi dalam tubuh melalui sistem saluran yang disebut meridian yang menghubungkan organ internal dengan eksternal. Dengan pemijatan, titik tertentu pada permukaan tubuh yang terletak dijalur meridian dirangsang sehingga aliran qi dan darah bisa diatur sehingga resiko penyakit Hipertensi dan komplikasinya dapat dimimalisir.

Terapi refleksi kaki didefinisikan sebagai bentuk pengobatan suatu penyakit untuk memperlancar sistem peredaran darah melalui titik-titik saraf tertentu yang menghubungkan organ tubuh manusia. Meskipun peneliti menganggap teknik refleksi tidak akan berdampak banyak pada Hipertensi berat, namun beberapa penelitian telah membuktikan bahwa teknik refleksi dapat menurunkan tekanan darah pada penderita Hipertensi ringan dan sedang.

## **2. Method (Metode penelitian)**

Penelitian ini bersifat analitik dengan desain penelitian quasi experiment dengan pendekatan one-group pre-post test design yang dilaksanakan pada tanggal 8-15 Maret 2022 pada kelompok lansia yang menderita hipertensi di Kecamatan Campurdarat Kabupaten Tulungagung. Sampel dalam penelitian ini sebagian lansia Hipertensi di Kecamatan Campurdarat sejumlah 116 lansia hipertensi yang memenuhi kriteria Inklusi yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling.

Penelitian ini telah melalui kaji etik dan dinyatakan laik etik oleh komisi etik STIKes Utama Abdi Husada Tulungagung dengan nomor 006/S1K-STIKesHAH/EC/II.S1/2022. Responden akan diberikan refleksi kaki yang dilakukan oleh ahli yang mempunyai lisensi selama 3 kali pemberian dimana masing-masing perlakuan diberikan selama 15-20

menit, pengecekan tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan refleksi kaki.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi dengan indikator hasil pemeriksaan tekanan darah sistolik dan berisikan data umum responden seperti inisial nama, jenis kelamin, usia, pendidikan, berat badan, riwayat merokok/alkohol, pola makan, lama menderita Hipertensi. Hasil pengumpulan data akan dilakukan pengolahan data berupa editing, tabulating, scoring, dan cleaning kemudian peneliti melakukan uji normalitas data untuk mengetahui distribusi data menggunakan uji kolmogorov smirnov dan menggunakan uji paired t test.

### **3. Result (Hasil Penelitian)**

Berdasarkan data penelitian didapatkan bahwa perbandingan tekanan darah pada lansia dengan Hipertensi sebelum dan sesudah diberikan terapi refleksi kaki. Sebelum diberikan terapi refleksi kaki rerata tekanan darah sistolik 153 mmHg dan tekanan darah diastolik 97 mmHg. Sedangkan Sesudah diberikan terapi refleksi kaki rerata tekanan darah sistolik 139 mmHg dan tekanan darah diastolik 86 mmHg. Selisih rerata tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah terapi refleksi kaki adalah 14 mmHg sedangkan selisih rerata tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah terapi refleksi kaki adalah 11 mmHg. Berdasarkan hasil analisis komparatif sederhana menggunakan uji statistik paired T Test (SPSS 23.0 for windows) dimana tingkat kemaknaan (0,05) diperoleh nilai P 0,001 sehingga Nilai P < Nilai  $\alpha$  oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Terapi refleksi Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Kecamatan Campurdarat Tahun 2022.

### **4. Discussion (Pembahasan)**

Berdasarkan data penelitian tekanan darah pada lansia dengan Hipertensi sebelum diberikan terapi refleksi kaki rata-rata tekanan darah sistolik responden 153 mmHg, dengan batas terendah 148 mmHg dan batas tertinggi 158 mmHg. Sedangkan pada tekanan darah diastolik responden

rata-rata 97 mmHg, dengan batas terendah 90 mmHg dan batasan tertinggi 100 mmHg.

Berdasarkan data penelitian diketahui bahwa tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sesudah diberikan terapi refleksi kaki rata-rata pada tekanan darah sistolik 139 mmHg, dengan batas terendah 130 mmHg dan batas tertinggi 148 mmHg. Sedangkan pada tekanan darah diastolik sebelum diberikan terapi refleksi kaki rata-rata 86 mmHg, dengan batas terendah 80 mmHg dan batasa tertinggi 95 mmHg

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa berdasarkan jenis kelamin dari 62 responden dengan jenis kelamin perempuan sebagian besar 37 responden (59,7%) mempunyai hipertensi stage 1. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Nuraini, 2019) didapatkan bahwa prevalensi Hipertensi lebih tinggi pada jenis kelamin perempuan terutama untuk kategori lansia, hal ini dikarenakan perubahan hormone esterogen yang menurun akibat proses menopause, hormone ini turut mengontrol kadar HDL dan meningkatkan tekanan darah perifer. Sejalan antar teori dan fakta yang ditemukan oleh peneliti bahwa pada jenis kelamin perempuan lebih rentan terhadap peningkatan tekanan darah terutama dalam kondisi pasca menopause.

Salah satu tindakan nonfarmakologi untuk penderita Hipertensi adalah mengubah gaya hidup seperti menurunkan berat badan, manajemen stres dengan cara pijat refleksi). Salah satu cara terbaik untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan terapi pijat refleksi. Pijat yang dilakukan pada penderita Hipertensi adalah untuk memperlancar aliran energi dalam tubuh sehingga gangguan Hipertensi dan komplikasinya dapat diminimalisir, ketika semua jalur energi terbuka dan aliran energi tidak lagi terhalang oleh ketegangan otot dan hambatan lain maka risiko Hipertensi dapat ditekan.

Beberapa studi telah menunjukkan bahwa terapi pijat refleksi yang dilakukan secara teratur bisa menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, menurunkan kadar hormon stress kortisol, menurunkan sumber-

sumber depresi dan kecemasan, sehingga tekanan darah akan terus turun dan fungsi tubuh semakin membaik.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lutvitaningsih & Maryoto, 2021) bahwa refleksi kaki dapat mereduksi stress karena menciptakan efek relaksasi sehingga kadar kortisol dalam darah menurun dan meningkatkan efek endorphin yang berakibat pada penurunan tekanan darah. Penelitian sejenis tentang refleksi kaki terhadap tekanan darah juga pernah dilakukan oleh (Sihotang, 2021) menyebutkan bahwa terapi refleksi kaki digunakan pada seorang yang menderita Hipertensi tekanan darah sistoliknya sebelum diterapi adalah 180 mmHg sesudah dilakukan terapi selama 30 menit tekanan darah sistoliknya menurun 150 mmHg.

Kesamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh (Aditya & Khoiriyah, 2021) diantaranya sama-sama menggunakan intervensi terapi refleksi kaki dengan pre-post test design dengan intensitas 3 kali pemberian dan didapatkan penurunan tekanan darah yang cukup signifikan. Berdasarkan teori dan fakta yang ditemukan, peneliti menyimpulkan bahwa terapi refleksi kaki mampu menurunkan tekanan darah dengan cara menstimulasi sistem saraf dan membuat tubuh dalam kondisi rileks dan tenang sehingga meningkatkan produksi hormone endorphin di otak dan menurunkan produksi hormone kortisol sehingga pompa jantung dan aliran darah menjadi lebih terkontrol. Berdasarkan penelitian ini peneliti menyarankan agar pemberian terapi refleksi kaki diimbangi dengan olahraga teratur, kontrol pola makan dengan menghindari makanan yang mengandung lemak jenuh, mengurangi konsumsi kopi dan rokok serta konsumsi obat sesuai dengan indikasi supaya mencapai hasil yang lebih optimal.

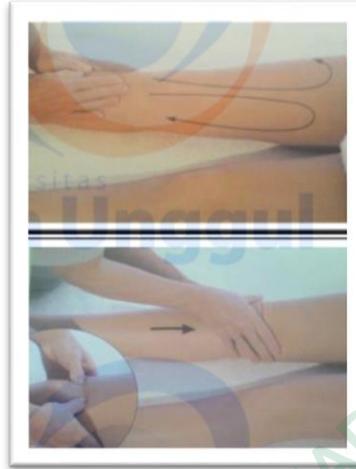
### C. Rencana Aplikasi Jurnal Pada Kasus

#### 1. Standar Operasional Prosedur

Tabel 4.3 SOP

Pengertian	Masase kaki adalah sentuhan yang dilakukan pada kaki dengan sadar dan digunakan untuk meningkatkan kesehatan.
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memperlancar tekanan darah</li> <li>2. Menjaga meningkatkan daya tahan tubuh</li> <li>3. Membantu mengatasi stress</li> <li>4. Mengurangi ketergantungan obat</li> <li>5. Mengurangi rasa capek dan pegal</li> </ol>
Indikasi	Klien dengan hipertensi
Kontraindikasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hindari melakukan pijat refleksi satu jam sesudah makan. Ini bertujuan agar makanan yang masuk kedalam tubuh bisa dicerna secara maksimal.</li> <li>2. Jangan memaksa untuk memijat jika kondisi tubuh sedang tidak sehat atau lemah karena seseorang yang akan dipijat memerlukan energy yang cukup. Bila sengaja dipaksakan, maka tubuh akan gampang sakit.</li> <li>3. Jangan memijat terlalu keras dan lama untuk penderita penyakit jantung, diabetes, kanker dan lever.</li> <li>4. Khusus untuk penderita sakit ginjal akut, sebaiknya jangan mengonsumsi air putih lebih dari 150 cc</li> <li>5. Saat kehamilan</li> <li>6. Mereka yang mengalami masalah kulit menular atau infeksi pada kaki atau tangan seperti eksim, psoriasis, atau cacar air</li> <li>7. Penderita peradangan Lokal. Misal, pembengkakan kaki atau tangan</li> <li>8. Yang sedang mengalami patah tulang, luka yang belum sembuh atau asam urat gout</li> <li>9. Orang sakit karena infeksi, demam, diare atau muntah</li> <li>10. Mereka yang mengalami Varises besar.</li> <li>11. Luka terbuka</li> <li>12. Putusnya otot</li> <li>13. Ruptur tendon</li> <li>14. Robekan sebagian pada otot dan tendon</li> <li>15. Benturan</li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>16. Luka bakar, luka lepuh dan patah tulang</li> <li>17. Periostitis</li> <li>18. Bursitis</li> <li>19. Myositis ossifica</li> <li>20. Infeksi kulit dan jaringan lunak</li> <li>21. Thrombosis</li> <li>22. Pembuluh darah buatan</li> <li>23. Penyakit gangguan darah misalnya hemophilia</li> </ul>
Tahap pra interaksi	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Persiapkan diri klien</li> <li>2. Persiapan alat <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Sphygmanometer</li> <li>b. Stetoskop</li> <li>c. Minyak kelapa atau minyak zaitun</li> <li>d. Lembar observasi tekanan darah</li> <li>e. Handuk</li> </ul> </li> </ul>
Tahap interaksi	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Jelaskan prosedur tindakan</li> <li>2. Cuci tangan</li> <li>3. Jaga privasi klien</li> <li>4. Lingkungan yang nyaman dan aman</li> </ul>
Fase kerja	<p><b>Tahap pertama : masase kaki bagian depan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Ambilah posisi menghadap ke kaki klien dengan kedua lutut berada disamping betisnya.</li> <li>2. Letakkan tangan kita sedikit diatas pergelangan kaki dengan jari-jari menuju keatas dengan satu gerak tak putus luncurkan tangan ke atas pangkal paha dan kembali turun disisi kaki mengikuti lekuk kaki.</li> <li>3. Tarik ibu jari dan buat bentuk V (posisi mulut naga). Letakkan tangan diatas tulang garas dibagian bawah kaki. Gunakan tangan secara bergantain untuk memijat perlahan hingga ke bawah lutut dengan tangan masih pada posisi V urut keatas dengan sangat lembut hingga ke tempurung lutut, pisahkan tangan dan ikuti lekuk tempurung lutut pijat ke bagian bawah.</li> <li>4. Lalu ulangi pijat keatas bagian tempurung lutut.</li> </ul>



5. Tekanlah dengan sisi luar telapak tangan membuat lingkaran secara bergantian mulai dari atas lutut hingga pangkal paha dan mendorong otot.
6. Dengan kedua tangan pijatlah kebawah pada sisi kaki hingga ke pergelangan kaki. Kemudian remas bagian dorsum dan plantaris kaki dengan kedua tangan sampai ke ujung jari.
7. Ulangi pada kaki kiri.



**Tahap kedua :Massage pada telapak kaki**

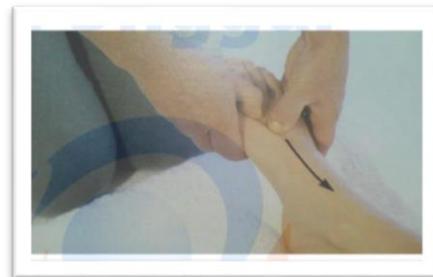
1. Letakan alas yang cukup besar dibawah kaki klien.
2. Tangkupkan telapak tangankita disekitar sisi kaki kanannya
3. Rilekskan jari-jari serta gerakan tangan kedepan dan kebelakang dengan cepat, ini akan membuat kaki rileks.



4. Biarkan tangan tetap memegang bagian atas kaki
5. Geser tangan kiri kebawah tumit kaki, dengan lembut tarik kaki kearah pemijat mulai dari tumit. Dengan gerakan oval putar kaki beberapa kali kesetiap arah.



6. Pegang kaki pasangan dengan ibu jari kita berada diatas dan telunjuk dibagian bawah.
7. Kemudian dengan menggunakan ibu jari, tekan urat-urat otot mulai dari jaringan antara ibu jari dan telunjuk kaki. Tekan diantaranya urat-urat otot dengan ibu jari . ulangi gerakan ini pada tiap lekukan.



8. Pegang tumit kaki dengan tangan kanan, gunakan ibu jari dan telunjuk tangan kiri pemijat untuk menarik kaki dan meremas jari kaki. Pertama : letakkan ibu jari pemijat diatas ibu jari kaki dan telunjuk dibawahnya. Lalu pijat dan tarik ujungnya,

	<p>dengan gerakan yang sama pijat sisi-sisi jari. Lakukan gerakan ini pada jari yang lain.</p> 
Tahap terminasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tanyakan perasaan klien setelah dilakukan pijatan lembut/light massage</li> <li>2. Lakukan kontrak yang akan datang (waktu, tempat dan tujuan)</li> <li>3. Ucapkan salam dan akhiri pertemuan dengan klien</li> <li>4. Cuci tangan</li> <li>5. Catat tekanan darah sesudah di lakukan foot massage</li> </ol>

## 2. Observasi

Pada saat melakukan terapi refleksi pijat kaki dilakukan secara rutin selama 3 hari berturut-turut, kemudian untuk memastikan terapi refleksi pijat kaki dilakukan saya mengisi lembar observasi setiap melakukan terapi refleksi pijat kaki untuk mengetahui hasil dari setiap tindakan yang telah dilakukan.

## 3. Hasil

Hasil dari terapi pijat refleksi kaki pada pasien hipertensi, diharapkan bahwa tekanan darah pasien menurun dan pasien dapat mengetahui tentang hipertensi, sehingga dapat menerapkan pola hidup yang sehat.