

PENERAPAN PIJAT REFLEKSI KAKI UNTUK MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI PUSKESMAS PATUK 1 GUNUNGKIDUL

KARYA TULIS ILMIAH

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya
Keperawatan Pada Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga



Disusun

Ana Sulisti Khanah

D3.KP.21.05247

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA
YOGYAKARTA

2024

PENERAPAN PIJAT REFLEKSI KAKI UNTUK MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI PUSKESMAS PATUK 1 GUNUNGKIDUL

KARYA TULIS ILMIAH

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya
Keperawatan Pada Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga



Disusun

Ana Sulisti Khanah

D3.KP.21.05247

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA
YOGYAKARTA

2024

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iii
PERYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH	iv
MOTTO	v
KATA PENGANTAR.....	vi
HALAMAN PENGESAHAN	vii
INTISARI	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
HALAMAN ISTILAH DAN SINGKATAN.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Studi Kasus	4
D. Manfaat Studi Kasus	4
E. Ruang Lingkup.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Konsep Dasar Hipertensi	6
1. Definisi Hipertensi	6
2. Etiologi Hipertensi	6
3. Anatomi Fisiologi Jantung	6
4. Klasifikasi Hipertensi.....	6
5. Mengifestasi Klinis Hipertensi.....	6
6. Pemeriksaan Penunjang Hipertensi.....	7
7. Faktor Resiko Hipertensi.....	12

8. Komplikasi Hipertensi	15
9. Patofisiologi Hipertensi.....	17
10. Prognosis Hipertensi	18
11. Penatalaksanaan Hipertensi	18
B. Asuhan Keperawatan	20
1. Pengkajian	20
2. Pathway Hipertensi	23
3. Diagnosis Keperawatan.....	24
4. Intervensi Keperawatan.....	24
5. Implementasi Keperawatan.....	31
6. Evaluasi Keperawatan.....	32
C. Konsep Dasar Pijat Refleksi Kaki.....	32
1. Pengertian Pijat Refleksi Kaki	33
2. Manfaat Pijat Refleksi Kaki	33
3. Mekanisme Pijat Refleksi Kaki.....	33
4. Pijat Refleksi Kaki terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi	34
5. Titik Terapi Pijat Refleksi Kaki.....	35
6. Standar Prosedur Operasional (SPO) Terapi Pijat Refleksi Kaki	36
7. Jurnal Terkait Intervensi Terapi Pijat Refleksi Kaki	40
D. Karangka Teori.....	44
E. Kerangka Konsep	45
BAB III METODE STUDI KASUS	46
A. Rencana Studi Kasus.....	46
B. Subyek Studi Kasus	46
C. Faktor Studi	47
D. Definisi Operasional	47
E. Instrumen Studi Kasus	49
F. Metode Pengumpulan Data	50
G. Langkah – langkah Penatalaksan Studi Kasus	50
H. Lokasi dan Waktu.....	51

I. Analisis Data dan Pengkajian Data	51
J. Etika Studi Kasus	52
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	54
A. Gambaran Umum Lokasi Intervensi	54
B. Gambaran Asuhan Keperawatan	55
1. Pengkajian	55
a. Karakteristik Responden	55
b. Data Fokus	56
c. Diagnose Keperawatan	57
d. Rencana Keperawatan	58
2. Implementasi Terapi Pijat Refleksi Kaki	59
3. Evaluasi Hasil Intervensi Terapi Pijat Refleksi Kaki	61
C. Pembahasan	64
1. Gambaran Diagnosis Keperawatan	64
2. Implementasi Terapi Pijat Refleksi Kaki Pada Penderita Hipertensi ..	66
3. Evaluasi Hasil Terapi Pijat Refleksi Kaki	68
D. Keterbatasan Karya Tulis Ilmiah	69
E. Hamabatan	69
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	70
A. Kesimpulan	70
B. Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN	75

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah di dinding arteri, kondisi ini membuat jantung bekerja lebih keras untuk mengedraikan darah keseluruh tubuh melalui pembuluh darah, sehingga dapat mengganggu sirkulasi darah, merusak pembuluh darah dan bahkan menyebabkan penyakit degeneratif bahkan kematian.(Madika,2017). Faktor resiko hipertensi antara lain riwayat keluarga, usia, jenis kelamin, ras, merokok, kurang aktivitas fisik, konsumsi alcohol, kebiasaan minum kopi, asupan garam yang berlebihan dan konsumsi makanan berlemak yang berlebihan (Aulia, 2017). Jika tidak diobati, hipertensi dapat menimbulkan dampak yang sangat buruk bagi kesehatan tubuh, seperti komplikasi seperti nyeri dada gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal(Nugraha,2016). Pada umumnya tekanan darah tinggi lebih sering terjadi pada lansia, namun dapat juga terjadi pada uisa produktif (Kini,2016)

Menurut American Heart Association(AHA), banyak orang yang menderita hipertensi pada uisa 20 tahun. Usia ini tergolong usia produktif. Tentu saja masih banyak dampak yang di timbulkan pada usia produktif, salah satunya adalah menurunnya prokduktivitas, jika produktivitas menurun maka kesehejahteraan juga menurun, apalagi jika yang menderita hipertensi adalah kepala keluarga (Riskesdas, 2018).

Di Indonesia, hipertensi merupakan salah satu penyakit yang memiliki dampak terbesar terhadap angka kematian. Menurut riset kesehatan dasar yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan Indonesia pada tahun 2018, jumlah ornag yang menderita tekanan darah tinggi di Indonesia meningkat dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1 dan menjadi penyebab 23,7% dari 1,7 juta kematian yang terjadi di Indonesia pada tahun 2016 (Hariawan, & Tatisina,2020). Menurut Riskesdas 2018, 34,1% penduduk Indonesia berusia 18 tahun ke atas menderita hipertensi, dengan prevalensi terbesar di

Kalimantan Selatan (44,1%) dan terendah di Papua (22,2%). Kelompok usia dengan tingkat hipertensi tertinggi adalah kelompok usia 31-44 tahun (31,6%), 45-54 tahun (45,3%), dan 55-64 tahun (55,2%) (Kemenkes RI, 2019).

Yogyakarta memiliki prevalensi hipertensi yang lebih rendah (32,86%) dibandingkan dengan prevalensi hipertensi nasional (34,11%). Yogyakarta menduduki peringkat ke-12 dari provinsi dengan tingkat prevalensi hipertensi (Riskesdas, 2018). Gunungkidul (39,25%), Kulon Progo (29,28%), Sleman (32,01%), Bantul (29,89%) dan Kota Yogyakarta (29,28%), memiliki angka hipertensi di Yogyakarta (Kemenkes RI, 2019).

Berdasarkan data tersebut, Gunungkidul merupakan daerah dengan angka kejadian hipertensi tertinggi kelima di Indonesia, yaitu sebesar 36,9%. Pada tahun 2018, terdapat 20.258 kasus hipertensi di Kabupaten Gunungkidul, meningkat sekitar 6.152 kasus. Oleh karena itu, pemeriksaan rutin atau kontrol rutin diperlukan di setiap Kabupaten Gunungkidul. (Dinas Kesehatan Kabupaten Gunungkidul, 2020). Data pada bulan Januari hingga Maret 2024 menunjukkan bahwa 316 orang, 84 orang di antaranya laki-laki dan 232 orang perempuan, di Puskesmas Patuk 1 Gunungkidul mengalami hipertensi.

Pengobatan hipertensi meliputi terapi farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi adalah terapi dengan menggunakan obat-obatan seperti obat anti hipertensi. Sedangkan pengobatan non-farmakologis adalah mengubah gaya hidup, seperti membatasi garam, berat badan, membatasi mengkonsumsi kopi, membatasi makanan berlemak, bakam, tanaman tradisional, akupresur, pijat, salah satunya pijat refleksi kaki (Ardiansyah, 2019). Pijat refleksi kaki menjadi pilihan karena tindakan ini aman bagi pasien karena non-invasif dan mudah dilakukan (Yonata & Pratama, 2016).

Teknik-teknik penting yang sering digunakan dalam pijatan refleksi kaki antara lain teknik menraik ibu jari, memutar kaki pada satu titik, dan menekan dan menahan dimana teknik-teknik ini dapat merangsang bentuk tekanan pada kaki yang dapat mengrefleksi tubuh setelah dipijat. Pijat refleksi

kaki adalah jenis terapi pijat yang melibatkan pemijatan pada titik tertentu di kaki 3 kali seminggu selama 2 minggu (Arianto *et al.*, 2018).

Terapi pijat refleksi kaki ketika diberikan akan memberikan rangsangan pada tubuh sehingga perkebangbiakan energi secara umum tidak terhambat oleh ketegangan otot, sehingga aliran darah dalam tubuh menjadi lancar dan dampak dari pijatan adalah tekanan darah tinggi stabil dan tubuh menjadi lebih rileks. Hal ini sangat berguna bagi penderita hipertensi sebagai pengobatan pilihan selain mengkonsumsi obat hipertensi dan dapat mengurangi efek samping yang dirasakan ketika melakukan pijat refleksi kaki.(Goesalosna *et al.*, 2019).

Terapi komplementer pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah telah dibuktikan oleh penelitian Chanif dan Khoiriyah (2016) di kota Semarang pada tahun 2016, perlakuan ini diterapkan pada 11 responden sebagai contoh review ini. Didapatkan bahwa tekanan darah sistolik rata – rata sebelum dilakukan penerapan adalah 170,27mmHg, dan setelah penerapan tekanan darah sistolik rata-rata menurun menjadi 14,63mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik rata-rata sebelum penerapan adalah 102,82 mmHg, dan setelah penerapan tekanan darah diastolik rata-rata menurun menjadi 12.55 mmHg. nilai terakhir dari penelitian pengobatan adalah p (0,000<0,005) dapat disimpulkan bahwa pengobatan pijat refleksi kaki sangat berhasil sebagai pengobatan yang sesuai untuk menurunkan tekanan darah bagi penderita hipertensi.

Peran perawat memiliki peran sebagai *educator* dan *caregiver* dalam memberikan asuhan keperawatan pada keluarga penderita hipertensi. Perawat dapat membantu penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah menjadi normal dan perawat bisa memberikan intervensi keperawatan yaitu terapi komplementer pijat refleksi kaki sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan pada penderita. Pijat refleksi kaki tekanan di titik tersebut akan merangsang pergerakan energi di sepanjang saluran saraf yang akan membantu mengembalikan homeostasis (keseimbangan) energi tubuh. Pijat refleksi juga mengurangi rasa sakit, meningkatkan daya tahan tubuh,

membuat badan lebih rileks(Suprajitno,2014)Berdasarkan uraian tersebut, maka penulis tertarik membuat Karya Tulis Ilmiah penelitian untuk mengetahui “Penerapan pijat refleksi kaki untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi”

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam Karya Tulis Ilmiah ini adalah “Bagaimana pijat refleksi kaki dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi?”

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan Umum

Mampu melakukan asuhan keperawatan yang berfokus pada terapi pijat refleksi kaki untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi

2. Tujuan Khusus

- a. Mampu melakukan pengkajian, menegakkan diagnose keperawatan, dan menyusun rencana keperawatan pada penderita hipertensi di Dusun Baran, Kec. Patuk, Kabupaten Gunungkidul.
- b. Mampu melakukan implelementasi terapi pijat refleksi kaki pada penderita hipertensi di Dusun Baran, Kec. Patuk, Kabupaten Gunungkidul.
- c. Mampu melakukan evaluasi hasil terapi pijat refleksi kaki pada penderita hipertensi di Dusun Baran, Kec. Patuk, Kabupaten Gunungkidul.

D. Manfaat Studi Kasus

1. Manfaat Teoritis

Studi kasus ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang keperawatan, khususnya mengenai pijat refleksi kaki terhadap enurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Stikes Wira Husada

Hasil Karya Tulis Ilmiah ini diharapkan dapat menambah referensi dalam terapi pijat refleksi kaki untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

b. Bagi Puskesmas

Diharapkan Karya Tulis Ilmiah ini sebagai masukan bagi Puskesmas Patuk 1 agar dapat menjadi terapi pendamping pada penderita hipertensi yaitu pijat refleksi kaki.

c. Bagi Responden

Diharapkan Karya Tulis Ilmiah ini dapat memberikan pengetahuan pada penderita hipertensi sehingga dapat melakukan pijat refleksi kaki sebagai terapi pendamping untuk menurunkan tekanan darah.

d. Bagi Penulis

Menambah pengetahuan dan kemampuan melakukan asuhan keperawatan pada penderita hipertensi khususnya dalam menerapkan terapi pijat refleksi kaki untuk menurunkan tekanan darah.

E. Ruang Lingkup

1. Materi

Karya Tulis Ilmiah ini termasuk mata kuliah keperawatan komplementer tentang penerapan pijat refleksi kaki untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

2. Tempat

Karya Tulis Ilmiah ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Patuk 1 Gunung Kidul.

3. Waktu

Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan pada bulan Maret s.d April 2024.

4. Responden

Responden dalam Karya Tulis Ilmiah adalah usia produktif 20-59 tahun.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan merupakan uraian tentang jawaban penulisan rumusan masalah dan tujuan Karya Tulis Ilmiah. Kesimpulan yang diperoleh setelah melakukan intervensi adalah sebagai berikut:

1. Hasil pengkajian yang didapat kedua responden memiliki keluhan pusing, rasa berat ditenguk. Diagnosis keperawatan yang ditegakkan berdasarkan data adalah resiko perfusi serebral tidak efektif(D.0017). Rencana keperawatan yang diambil adalah perfusi serebral(L.02014). dengan luaran indikator tekanan darah sistolik dan diastolic.
2. Terapi pijat refleksi kaki dapat dilakukan 3x perminggu selama 2 minggu. Selama dilakukan terapi pijat refleksi kaki tekanan darah pada responden 1 tiap terapi mengalami penurunan sedangkan pada responden 2 selama terapi mengalami kenaikan dan penurunan. Kenaikan dan penurunan kedua responden dipengaruhi oleh faktor pola makan dan keturunan
3. Terapi pijat refleski kaki yang dilakukan 3x perminggu selama 2 minggu dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di dusun Baran, Puskesmas Patuk 1 Gunung Kidul.

B. Saran

1. Bagi penderita hipertensi di Dusun Baran

Melanjutkan terapi pijat refleski kaki sebagai pengobatan alternatif yang murah, mudah, dan aman dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

2. Bagi STIKES Wira Husada Yogyakarta

Karya tulis ilmiah ini dapat digunakan dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan sebagai bahan pembelajaran dalam bidang kesehatan khususnya di jurusan keperawatan tentang pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah.

3. Bagi Puskesmas Patuk 1

Disarankan melakukan penyuluhan mengenai hipertensi, mengenalkan terapi pijat refleski kaki ke masyarakat sebagai terapi alternatif pada penderita hipertensi dan melakukan follow up pada penderita hipertensi.

4. Bagi penulis

Penulis selanjutnya sebaiknya melakukan terapi dengan mengendalikan pola makan responden