# SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI PIJAT REFLEKSI KAKI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI**

### LITERATURE REVIEW



**Oleh :**

**PRISCA FEBRI PURNOMO NIM. 17.10080**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN HANG TUAH SURABAYA**

**2021**

**SKRIPSI**

**PENGARUH TERAPI PIJAT REFLEKSI KAKI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI**

**Diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya**



**Oleh :**

**PRISCA FEBRI PURNOMO NIM. 17.10080**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN HANG TUAH SURABAYA**

**2021**

**HALAMAN PERNYATAAN**

Saya bertandatangan dibawah ini Nama : Prisca Febri Purnomo

NIM 1710080

Tanggal Lahir : Sidoarjo, 01 Februari 1999 Program Studi : S-1 Keperawatan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi” saya susun tanpa melakukan plagiat sesuai dengan peraturan yang berlaku di STIKES Hang Tuah Surabaya.

Jika kemudian hari ternyata saya melakukan plagiat saya akan bertanggung jawab sepenuhnya dan menerima sanksi yang dijatuhkan oleh STIKES Hang Tuah Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar – benarnya agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Surabaya, 12 April 2021



**Prisca Febri Purnomo NIM. 1710080**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Setelah kami periksa dan amati, selaku pembimbing mahasiswa: Nama : Prisca Febri Purnomo

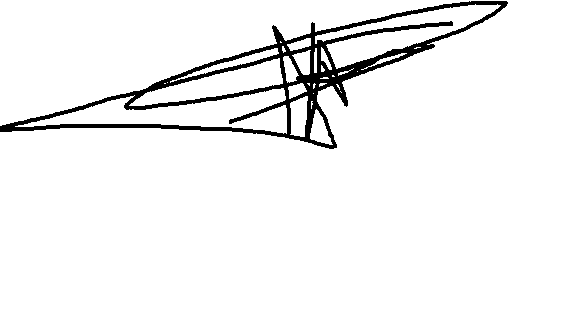
NIM 1710080

Program Studi : S-1 Keperawatan

Judul : Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

Serta perbaikan – perbaikan sepenuhnya, maka kami menganggap dan dapat menyetujui bahwa skripsi ini diajukan dalam sidang guna memenuhi sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar:

**SARJANA KEPERAWATAN (S.Kep)**

Pembimbing I

Sri Anik, S.H.,S.Kep.,Ns.,M.Kes NIP.03054

Ditetapkan di : STIKES Hang Tuah Surabaya Tanggal : 12 April 2021

**HALAMAN PENGESAHAN**

Proposal dari :

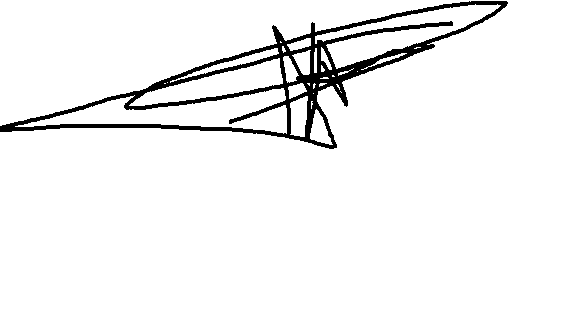
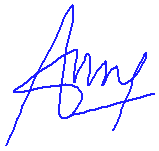
Nama : Prisca Febri Purnomo

NIM 1710080

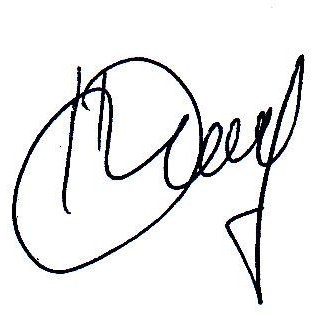
Program Studi : S-1 Keperawatan

Judul : Pengaruh Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

Telah dipertahankan dihadapkan dewan penguji skripsi di Stikes Hang Tuah Surabaya dan di nyatakan dapat diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar “SARJANA KEPERAWATAN” pada Prodi S1 – Keperawatan



|  |  |
| --- | --- |
| Penguji I | : Merina Widyastuti, S.Kep.,Ns.M.Kep  NIP. 03.033 |
| Penguji II | : Sri Anik, S.H.,S.Kep.,Ns.,M.Kes  NIP. 03.054 |
| Penguji III | : Dedi Irawandi S.Kep., Ns., M.Kep  NIP. 03.050 |



**Mengetahui,**

**KA PRODI S1 KEPERAWATAN STIKES HANG TUAH SURABAYA**

**PUJI HASTUTI, S.Kep.,Ns.,M.Kep NIP. 03010**

Ditetapkan di : Surabaya Tanggal : 16 Maret 2021

PENGARUH TERAPI PIJAT REFLEKSI KAKI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

Prisca Febri Purnomo

Mahasiswa Program Studi S1-Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya

*ABSTRAK*

Hipertensi ditandai dengan meningkatnya tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg. Pijat kaki atau refleksi tidak menimbulkan efek samping, pijat kaki dapat melancarkan sirkulasi darah dan merileksasikan tubuh. Pada terapi pengobatan alami ini dalam mengatasi hipertensi sebelum menggunakan obat-obatan serta mengurangi ketergantungan terhadap obat-obatan. Tujuan dari Studi ini adalah melakukan *literature review* untuk mengetahui Pengaruh terapi pijat refleksi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Desain penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan metode studi kepustakaan atau *literatur review*. *Literature review* ini didapatkan melalui 3 *database* antara lain *Pudmed* 16*, Google Schoolar* 86*, Research Gate* 12 total menjadi 114 jurnal*.* Pencarian di *google scholar* ditemukan. Penulis mendapatkan 10 artikel hasil penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi yang terdiri dari 5 jurnal nasional dan 5 jurnal intrenasional. PICO *framework* digunakan untuk membantu pencarian artikel dengan kata kunci *effect, foot reflexology, blood pressure, hypertension.* Data atau temuan penelitian dianalisis secara naratif berdasarkan analisis kemiripan. Penelitian yang ditelaah dalam artikel ini menunjukkan adanya Pengaruh dilakukannya pijat refleksi kaki terhadap penderita hipertensi karena sudah terbukti dapat melancarkan aliran sirkulasi darah dan. Dengan dosis intervensi pemberian pemijatan pada titik-titik pijat refleksi selama 60 menit sebanyak 1x perlakuan. Intervensi ini dapat direkomendasikan sebagai salah satu asuhan keperawatan dalam program manajemen dan perawatan pada pendeita hipertensi.

**Kata Kunci:** *effect, foot reflexology, blood pressure, hypertension*

**KATA PENGANTAR**

Puji Syukur saya panjatkan atas kehendak dan anugerah Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahakn rahmat dan segala hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi” sesuai waktu yang telah ditentukan.

Penyusunan skripsi ini digunakan sebagai persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan di Program Studi S1 keperawatan Sekolah tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya. Skripsi ini disusun dengan memanfaatkan berbagai *literature* serta mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, penulis menyadari tentang segala keterbatasan kemampuan dan pemanfaatan literature, sehingga skripsi ini dibuat dengan sangat sederhana baik dari segi sistematika maupun isinya jauh dari sempurna.

Dalam kesempatan ini, perkenankanlah peneliti menyampaikan rasa terima kasih, rasa hormat dan penghargaan kepada :

1. Laksamana Pertama TNI (Purn) Dr. AV Sri Suhardiningsih, S.Kep., M.Kes. selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya atas kesempatan dan fasilitas yang diberikan untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya.
2. Puket 1, Puket 2, Puket 3 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya yang telah memberi kesempatan dan fasilitas kepada peneliti untuk mengikuti dan menyelesaikan program studi S1 Keperawatan.
3. Ibu Puji Hastuti, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Kepala Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya yang telah memberi fasilitas kepada peneliti untuk mengikuti dan menyelesaikan program studi S1 Keperawatan.
4. Ibu Merina Widyastuti, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku ketua penguji terima kasih atas arahan, kritikan serta sarannya dalam pembuatan dan penyelesaian skripsi ini.
5. Ibu Sri Anik, S.H.,S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku penguji 1 serta dosen pembimbing 1 yang telah memberikan arahan dan masukan serta dukungan kepada penulis demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Dedi Irawandi S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku penguji 2 terima kasih atas arahan, kritikan serta sarannya dalam pembuatan dan penyelesaian skripsi ini.
7. Seluruh dosen, staf dan karyawan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya yang telah membimbing dan membantu kelancaran proses belajar selama menuntut ilmu di Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surbaya.
8. Kepada keluarga besar dan kedua Orangtua saya, Ayah saya Muji Purnomo dan Mama saya Sri Rejeki serta adik saya yang selalu memberikan doa, dukungan kepada saya secara moral dan material, serta menjadi motivasi bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Teman-teman seperjuangan angkatan 23 di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah Surabaya yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Serta semua pihak yang tidak mungkin disebutkan satu persatu atas dukungan dan bantuan telah diberikan.

Penulis berusaha untuk dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya. Penulis menyadari bahwa msih banyak kekurangan sehingga mengharapkan adanya kritik dan saran dari semua pihak agar dapat menyempurnakan dan bermanfaat terutama bagi masyarakat dan perkembangan ilmu keperawatan.

Surabaya, 12 April 2021



Prisca Febri Purnomo

**DAFTAR ISI**

[SKRIPSI i](#_bookmark0)

[HALAMAN PERNYATAAN ii](#_bookmark1)

[HALAMAN PERSETUJUAN iii](#_bookmark2)

[HALAMAN PENGESAHAN iv](#_bookmark3)

[KATA PENGANTAR vi](#_bookmark4)

[DAFTAR ISI ix](#_bookmark5)

[DAFTAR TABEL xi](#_bookmark6)

[DAFTAR GAMBAR xii](#_bookmark7)

[DAFTAR LAMPIRAN xiii](#_bookmark8)

[DAFTAR SINGKATAN xiv](#_bookmark9)

[BAB 1 PENDAHULUAN 1](#_bookmark10)

* 1. [Latar Belakang 1](#_bookmark11)
  2. [Rumusan Masalah 4](#_bookmark12)
  3. [Tujuan 4](#_bookmark13)
     1. [Tujuan Umum 4](#_bookmark14)
  4. [Manfaat Penelitian 5](#_bookmark15)
     1. [Manfaat Teoritis 5](#_bookmark16)
     2. [Manfaat Praktis 5](#_bookmark17)

[BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA 6](#_bookmark18)

* 1. [Konsep Hipertensi 6](#_bookmark19)
     1. [Definisi Hipertensi 6](#_bookmark20)
     2. [Klasifikasi Hipertensi 7](#_bookmark21)
     3. [Etiologi Hipertensi 9](#_bookmark23)
     4. [Patofisiologi Hipertensi 12](#_bookmark24)
     5. [Manifestasi Klinis Hipertensi 14](#_bookmark26)
     6. [Faktor Resiko Hipertensi 14](#_bookmark27)
     7. [Komplikasi 17](#_bookmark28)
     8. [Pencegahan Hipertensi 18](#_bookmark29)
  2. [Konsep Terapi Pijat Refleksi 21](#_bookmark30)
     1. [Definisi Terapi Pijat Refleksi 21](#_bookmark31)
     2. [Manfaat Pijat Refleksi 23](#_bookmark32)
     3. [Titik Area Pijat Refleksi Kaki 24](#_bookmark33)
     4. [Teknik Pijat Refleksi Kaki 27](#_bookmark35)
     5. [Hal-hal yang harus diperhatikan 30](#_bookmark37)
     6. [Lama Pemijatan 32](#_bookmark38)
     7. [Reaksi Pemijatan 32](#_bookmark39)
     8. [Pengaruh Pijat Refleksi Kaki Menurunkan Tekanan Darah 33](#_bookmark40)
  3. [Model Konsep Keperawatan *Self Care* Dorothea E. Orem 35](#_bookmark41)
     1. [Filosofi Konsep 35](#_bookmark42)
     2. [Teori Self Care 35](#_bookmark43)
     3. [Teori Self Care Deficit 37](#_bookmark44)
     4. [Teori Nursing System 38](#_bookmark46)
  4. [Hubungan Antar Konsep 40](#_bookmark50)
  5. [Konsep Literature Review 42](#_bookmark51)
     1. [Pengertian Literature Review 42](#_bookmark52)
     2. [Kriteria Literature Review 43](#_bookmark53)
     3. [Langkah – Langkah Menyusun Literature Review 43](#_bookmark54)

[BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL 45](#_bookmark55)

[3.1 Kerangka Konsep 45](#_bookmark56)

[BAB 4 METODE PENELITIAN 46](#_bookmark57)

* 1. [Strategi Pencarian Literature Review 46](#_bookmark58)
     1. [Protokol dan Registrasi 46](#_bookmark59)
     2. [Database dan Pencarian 46](#_bookmark60)
     3. [Kata Kunci 46](#_bookmark61)
  2. [Kriteria Inklusi dan Ekslusi 48](#_bookmark63)
  3. [Seleksi Studi 49](#_bookmark65)
     1. [Hasil Pencarian dan Seleksi Studi 49](#_bookmark66)

[BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN 50](#_bookmark68)

* 1. [Hasil Penelitian 50](#_bookmark69)
     1. [Karakteristik Studi 50](#_bookmark70)
  2. [Pembahasan 70](#_bookmark71)
     1. [Analisis Hasil Jurnal 71](#_bookmark72)
  3. [Implikasi Dalam Keperawatan 80](#_bookmark73)
     1. [Implikasi Teoritis 80](#_bookmark74)
     2. [Implikasi Praktis 80](#_bookmark75)

[BAB 6 PENUTUP 82](#_bookmark76)

* 1. [Kesimpulan 82](#_bookmark77)
  2. [Saran 82](#_bookmark78)

[DAFTAR PUSTAKA 84](#_bookmark79)

**DAFTAR TABEL**

[Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah menurut (Yonata & Pratama, 2016) 8](#_bookmark22)

[Tabel 2.3 Patofisiologi Hipertensi 13](#_bookmark25)

[Tabel. 4.1 Kata Kunci sesuai *Medical Subject Heading* (MeSH) 47](#_bookmark62)

[Tabel 4.2 Strategi *PICOS* dalam *Literature Review* 48](#_bookmark64)

[Tabel 4.3 Diagram Flow Berdasarkan PRISMA 2009 (Polit and Back, 2013) 49](#_bookmark67)

5.1 Hasil Pencarian *Literature* 51

**DAFTAR GAMBAR**

[Gambar 2.3 Titik atau Area Pijat Refleksi di Telapak, Punggung dan Samping](#_bookmark34) [kaki.Sumber Hendro dan Yustia Aryani,2014 24](#_bookmark34)

[Gambar 2.4 Titik saraf pada telapak kaki menurut Dadan Gunawan,2014 27](#_bookmark36)

[Gambar 2.6 Kerangka konseptual keperawatan *self care* Dorothea E.Orem](#_bookmark45) [(Alligood,2014 dalam Muhlisin & Irdawati, 2017) 38](#_bookmark45)

[Gambar 2.7 Kerangka kerja *Wholly compensatory system* (Alligood, 2014 dalam](#_bookmark47) [Muhlisin & Irdawati, 2017) 39](#_bookmark47)

[Gambar 2.5 Kerangka kerja Partly compensatory nursing system (Alligod, 2014](#_bookmark48) [dalam Muhlisin & Irdawati, 2017) 39](#_bookmark48)

[Gambar 2.8 Kerangka kerja *Supportive educative system* (Alligood, 2014 dalam](#_bookmark49) [Muhlisin & Irdawati, 2017) 40](#_bookmark49)

Gambar 3.1 Kerangka konseptual Pengaruh Terapi Pijat Refleksi terhadap penderita Hipertensi 45

**DAFTAR LAMPIRAN**

[Lampiran 1 87](#_bookmark80)

[Lampiran 2 88](#_bookmark81)

[Lampiran 3 90](#_bookmark82)

**DAFTAR SINGKATAN**

ACE : Angiotensin Converting Enzyme ADH : Antidieuretic Hormone

LR : *Literature Review*

MeSH : *Medical Subject Heading*

mmHg : Milimeter Merkuri (Hydrargyrum)

NaCl : Natrium Klorida

NDCG : Nursing Development Confrence Group Pd : Pembuluh darah

PICOS : Population/problem, Intervention, Comparison, Outcome, Study design TD : Tekanan Darah

WHO : *World Health Organizer*

**BAB 1 PENDAHULUAN**

## Latar Belakang

Indonesia negara berkembang yang mengalami masalah Kesehatan masyarakat yang cukup besar ialah pada penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi. Hipertensi merupakan suatu kondisi kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding arteri yang menimbulkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah. Hipertensi merupakan tekanan darah tinggi yang persisten dimana tekanan sistoliknya lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastoliknya lebih dari 90 mmHg (Ratna & Aswad, 2019). Beberapa gejala – gejala hipertensi seperti sakit kepala, pendarahan dari hidung, pusing, wajah kemerahan dan keletihan yang dapat terjadi baik pada penderita hipertensi maupun pada seseorang dengan tekanan darah normal. Salah satu faktor pemicu hipertensi yaitu usia, jenis kelamin, keturunan, mengkonsumsi garam yang berlebih, kurang berolahraga, kebiasaan merokok, stress serta obesitas (Umamah & Paraswati, 2019). Hipertensi yang tidak bisa dikontrol mampu meningkatkan resiko penyakit lain seperti stroke, penyakit jantung, gagal jantung dan kebutaan (Putra et al., 2020). Pengobatan pijat refleksi kaki memberikan banyak manfaat seperti mengurangi rasa nyeri pada tubuh, mencegah berbagai penyakit salah satunya tekanan darah tinggi. Selain itu, terapi pijat refleksi selain dapat memperlancar aliran darah meluruhkan penyumbatan pada pembuluh darah, menyehatkan otot dan saraf, serta memperkuat kerja jantung (Rumalean et al., 2020). Pijat refleksi adalah metode pemijatan pada titik-titik

tertentu pada kaki, teknik dasar yang digunakan adalah teknik rambat ibu jari, memutar tangan dan kaki pada satu titik, dilakukan dengan metode menekan dan menahan. Stimulasi yang diberikan berbentuk tekanan pada tangan serta kaki dapat mengirimkan gelombang relaksasi ke seluruh tubuh. Beberapa penelitian menunjukan bahwa pengobatan non farmakologis merupakan suatu intervensi alternatif yang tidak menimbulkan risiko atau efek samping yang berkepanjangan (Effect et al., 2020)

Dari beberapa hasil penelitian sebelumnya banyak penderita hipertensi yang masih mengeluhkan penyakitnya meskipun penderita tersebut sudah mengkonsumsi obat anti hipertensi. Pada terapi farmakologi dapat menimbulkan e dampak yang tidak baik untuk kedepannya yang akan dirasakan oleh penderita hipertensi. Oleh karena itu, selain terapi farmakologi penderita hipertensi juga dapat mengobati hipertensi dengan pengobatan non farmakologi seperti pijat refleksi kaki untuk menurunkan tekanan darah tinggi (Fitriani et al., 2019)

Berdasarkan informasi data dari *World Health Organizer* (WHO) tahun 2012 membuktikan bahwa prevelensi umum hipertensi di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% orang mengidap hipertensi dengan perbandingan 26,6% laki- laki dan 26,1% perempuan. Prevelensi hipertensi di Indonesia menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2013 membuktikan bahwa sebanyak 26,5%. Pada tahun 2011 kejadian hipertensi sebanyak 3,30%. Pada tahun 2012 mengalami sedikit penurunan menjadi 3,06%. Pada tahun 2013 menunjukkan peningkatan pesat jadi 13,6% dan merupakan penyakit terbanyak kedua di Surabaya.

Hipertensi yang tidak ditangani dapat menimbulkan peningkatan risiko stroke aneurisma, gagal jantung, serangan jantung, serta kerusakan ginjal (Zedadra et al., 2019). Faktor - faktor yang mempengaruhi hipertensi adalah gaya hidup dengan pola makan yang salah, jenis kelamin, kurang berolahraga, makanan, stimulan serta stress. Di lihat dari pengaruh gaya hidup cenderung membuat seseorang menyukai hal-hal yang serba praktis dan cenderung sangat malas untuk beraktivitas dan lebih memilih makanan cepat saji. Selain itu, semua rutinitas sehari-hari yang menimbulkan stress, kebiasaan merokok dan kebiasaan mengkonsumsi alkohol dan kafein secara berlebihan tanpa disadari dapat menyebabkan hipertensi (Rindang Azhari, Yesi Hasneli, 2017).

Pada kondisi seperti ini diperlukan suatu intervensi untuk mengurangi tekanan darah tinggi. Peran perawat pada masalah yang dialami oleh penderita tekanan darah yakni sebagai peneliti dimana perawat mampu melaksanakan penelitian baik secara mandiri atau kolaborasi seperti mengenali masalah penelitian, menetapkan metode penelitian serta memanfaatkan hasil penelitian untuk memberikan asuhan ataupun pelayanan keperawatan kepada klien (Fadillah, 2014). Mengatasi masalah tekanan darah tinggi yang dialami oleh penderita hipertensi adalah dengan terapi pijat refleksi kaki dapat memberikan stimulus relaksasi yang dapat memperlancar aliran darah dan cairan tubuh pada bagian yang berhubungan dengan ujung saraf pada kaki. Pemijatan yang dilakukan pada penderita hipertensi untuk memperlancar aliran energi dalam tubuh sehingga gangguan penyakit hipertensi dengan penyerta dan komplikasi yang bisa di minimalisir. Efek dari pijat refleksi kaki yaitu dengan memberikan efek mekanis langsung berupa tekanan dan gerakan berirama sehingga dapat merangsang reseptor

saraf dan juga menyebabkan pembuluh darah secara refleks melebar sehingga dapat memperlancar aliran darah (Fandizal et al., 2019). Teknik pemijatan yang mempengaruhi lancarnya peredaran darah, menyeimbangkan aliran energi di dalam tubuh serta mengendurkan ketegangan otot. Meskipun teknik pemijatan tidak akan banyak memberikan pengaruh pada penderita hipertensi berat, tetapi beberapa penelitian telah membuktikan bahwa massase dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi ringan dan sedang (Zunaidi et al., 2014) . Diketahui bahwa terapi pijat refleksi kaki dapat menstabilan tekanan darah oleh karena itu perlu dilakukan pelatihan, bimbingan atau edukasi kepada keluarga untuk melakukan terapi pijat refleksi terutama dibagian kaki, maka dari hal tersebut peneliti ingin melakukan penelitian *literature review* mengenai pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

## Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi?

## Tujuan

## Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi ditinjau dengan literature review.

## Manfaat Penelitian

## Manfaat Teoritis

Hasil *literature review* ini diharapkan bisa menambah referensi dan membuktikan tentang pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

## Manfaat Praktis

1. **Bagi Peneliti**

Hasil *literature review* ini diharapkan bisa menambah pengetahuan peneliti tentang memahami akan pentingnya pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Sedangkan bagi peneliti lain memberikan informasi untuk pengembangan penelitian selanjutnya.

1. **Bagi Institusi**

Hasil *literature review* ini dapat di manfaatkan untuk pengembangan penelitian selanjutnya berhubungan dengan terapi pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dan merupakan masukkan sebagai bahan dokumentasi pengembangan ilmiah Stikes Hang Tuah Surabaya.

1. **Bagi Masyarakat**

Hasil *literature review* ini dapat menambah pengetahuan, informasi atau gambaran pada masyarakat akan pentingnya pijat refleksi kaki dalam penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

**BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA**

Bab 2 tinjauan pustaka ini membahas mengenai konsep, landasan teori dan

berbagai aspek yang terkait dengan topik penelitian, meliputi: 1) Konsep Hipertensi,

1. Konsep Terapi Pijat Refleksi, 3) Model Keperawatan *Self Care*, 4) Hubungan antar konsep, 5) Konsep *Literature Review*.

## Konsep Hipertensi

## Definisi Hipertensi

Hipertensi adalah suatu kondisi yang terjadi dengan meningkatnya tekanan darah di atas batas normal. Hipertensi adalah suatu kondisi tekanan darah di pembuluh darah yang meningkat secara kronis dapat terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen serta nutrisi tubuh. Penyakit ini biasa mengganggu organ-organ lain, seperti jantung dan ginjal (Tarigan et al., 2018). Hipertensi merupakan penyakit *the silent disease* yang tidak diketahui ciri atau tanda gejalanya yang khusus, baru diketahui saat penderita tersebut memeriksakan tekanan darahnya. Meningkatnya tekanan darah yang terjadi ketika tekanan darah sistolik 140 mmHg dan tekanan diastoliknya 90 mmHg (Samtosa, 2014)

Hipertensi merupakan suatu kondisi kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Keadaan tersebut menimbulkan jantung bekerja lebih keras untuk mengalirkan darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah. Hal ini dapat menggangu aliran darah, merusak pembuluh darah, bahkan dapat menimbulkan penyakit degenerative, hingga kemudian kematian (Ratna & Aswad, 2019).

Hipertensi merupakan suatu kondisi dimana tekanan darah seseorang mencapai lebih dari 140/90 mmHg. Penyakit ini sering ditandai dengan tidak ada gejala dan penderita tidak mengetahui dirinya menderita hipertensi sebelum memeriksa tekanan darahnya. Jika hipertensi tidak segera ditangani akan menimbulkan penyakit degenerative seperti gagal jantung (congestif heart failure), gagal ginjal (end stage renal disease), dan penyakit pembuluh darah perifer (Sastri et al., 2019).

## Klasifikasi Hipertensi

Berikut beberapa klasifikasi Hipertensi menurut Kemenkes RI (2014) berdasarkan penyebab dan bentuk yaitu:

1. Berdasarkan Penyebabnya
   1. Hipertensi Primer ataupun *Essential Hypertension*

Hipertensi yang tanpa diketahui penyebabnya yang berhubungan dengan faktor gaya hidup seperti pola makan dan kurangnya aktivitas fisik. Sekitar 90% penderita hipertensi.

* 1. Hipertensi Sekunder atau *Non-essential Hypertension*

Hipertensi yang diketahui penyebabnya Sekitar 5-10% kejadian hipertensi disebabkan oleh penyakit ginjal. Sementara sekitar 1-2% disebabkan oleh pemakaian obat tertentu atau kelainan hormonal.

1. Berdasarkan Bentuknya
   1. Hipertensi distolik (*diastolic hypertension*)

Adanya kenaikan pada tekanan diastolic tanpa diikuti tekanan pada sistolik, hipertensi diastolic ini terjadi apabila pembuluh darah kecil yang menyempit secara tidak normal, sehingga memperbesar tahanan terhadap

aliran darah yang melaluinya serta dapat meningkatkan tekanan diastoliknya. Umum nya terjadi pada anak – anak dan dewasa muda.

* 1. Hipertensi campuran (sistol dan diastole yang meninggi) Adanya kenaikan pada tekanan sistolik dan diastolik
  2. Hipertensi sistolik (*systolic hypertension*)

Adanya peningkatan tekanan sistolik tanpa diikuti oleh peningkatan diastolic, pada tekanan sistolik berkaitan dengan adanya tinggi tekanan arteri saat denyut jantung berkontraksi, pada umumnya terjadi pada usia lanjut (Renardiyarto et al., 2018).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kategori** | **Tekanan Darah Sistolik** | **Tekanan Darah Diastolik** |
| Normal | 120 mmHg | 80 mmHg |
| Pre Hipertensi | 120 - 139 mmHg | 80-89 mmHg |
| Stadium 1  (Hipertensi ringan) | 140 - 159 mmHg | 90-99 mmHg |
| Stadium 2  (Hipertensi sedang) | 160-179 mmHg | 100-109 mmHg |
| Stadium 3  (Hipertensi berat) | 180-209 mmHg | 110-119 mmHg |
| Stadium 4  (Hipertensi maligna) | 210 mmHg atau lebih | 120 mmHg atau lebih |

Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah menurut (Yonata & Pratama, 2016)

## Etiologi Hipertensi

Menurut Lany Gunawan (2012) dalam Padila (2013), berdasarkan penyebabnya hipertensi dapat dibedakan menjadi 2 yaitu

1. Hipertensi Primer atau *Essential Hypertension*

Hipertensi yang tidak mengetahui penyebabnya. Hipertensi primer dikaitkan dengan faktor gaya hidup seperti pola makan yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik. Ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya hipertensi esensial diantaranya:

* 1. Genetik

Yaitu seseorang dalam satu keluarga yang memiliki riwayat hipertensi sehingga potensi lebih tinggi mendapatkan penyakit hipertensi.

* 1. Jenis kelamin dan usia

Yaitu jenis kelamin laki-laki berusia 35-50 tahun dan wanita yang telah menopause berisiko tinggi mengalami penyakit hipertensi.

* 1. Diet konsumsi tinggi garam dan kandungan lemak

Mengkonsumsi garam yang berlebihan serta konsumsi makanan dengan kandungan lemak yang tinggi secara langsung sehingga dapat berkembang penyakit hipertensi.

* 1. Obesitas

Seseorang yang memiliki berat badan 25% melebihi berat badan ideal sering dikaitkan dengan berkembangnya hipertensi.

* 1. Gaya hidup merokok dan konsumsi alcohol

Gaya hidup merokok dan konsumsi alkohol sering dikaitkan dengan berkembangnya hipertensi karena reaksi bahan atau zat yang terkandung dalam keduanya.

1. Hipertensi Sekunder atau *Non-essential Hypertension*

Hipertensi yang diketahui penyebabnya secara pasti. Kejadian hipertensi yang disebabkan oleh penyakit ginjal dan pemakaian obat tertentu maupun kelainan hormonal. Beberapa faktor yang menyebabkan hipertensi sekunder yaitu

* 1. Penggunaan kontrasepsi hormonal (esterogen)

Kontrasepsi oral yang berisikan esterogen dapat menyebabkan hipertensi melalui mekanisme *Renin aldosteron mediacted* volume expansion dengan dilakukan penghentian dalam memakai kontrasepsi oral, tekanan darah akan kembali normal setelah beberapa bulan.

* 1. Penyakit parenkim dan vascular ginjal

Penyebab utama dari hipertensi sekunder adalah hipertensi renovascular yang berhubungan dengan adanya penyempitan satu atau lebih arteri besar yang secara langsung membawa darah ke ginjal. Sekitar 90% dari luka saluran ginjal diakibatkan oleh adanya aterosklerosis ataupun fibrous dysplasia (perkembangan abnormal pada jaringan fibrous). Selain itu dari penyakit parenkim ginjal terkait dengan infeksi, inflamasi, perubahan struktur serta fungsi ginjal.

* 1. Gangguan endokrin

Disfungsi medulla adrenal atau korteks adrenal menyebabkan hipertensi sekunder, *Adrenal mediated hypertension* disebabkan adanya kelebihan primer aldosterone, kortisol dan katekolamin dapat menyebabkan hipertensi dan hipoglikemia. Aldosteronisme primer timbul dari bening adenoma korteks adrenal dan adanya *pheochromocytomas* pada medulla adrenal dan dapat meningkatkan sekresi katekolamin yang berlebihan.

* 1. Coarctation aorta

Penyempitan aorta kongenital terjadi pada aorta torasik atau aorta abdominal, penyempitan ini dapat menghambat aliran darah melalui lengkung aorta dan mengakibatkan peningkatan tekanan darah diatas area kontriksi.

* 1. Neurogenik, seperti adanya tumor otak, encephalitis dan gangguan psikiatris
  2. Kehamilan
  3. Peningkatan volume intravaskuler

## Patofisiologi Hipertensi

Mekanisme terjadinya hipertensi adalah dengan terbentuknya angiotensis II dari *angiotensin I converting enzyme* (ACE). ACE memili peran fisiologis penting dalam mengatur tekanan darah. Darah yang mengandung angiotensinogen diproduksi di hati lalu oleh hormone, renin (yang diproduksi oleh ginjal) akan diubah menjadi angiotensin I. ACE yang terdapat diparu – paru, angiotensin I yang diubah menjadi angiotensin II. Angiotensin II adalah pemilik peran kunci dalam menaikan tekanan darah melalui dua aksi.

Aksi pertama adalah dengan meningkatkan sekresi *hormone antideuretik* (ADH) dan rasa haus. ADH yang diproduksi pada hipotalamus (kelenjar pituitary) dan bekerja pada ginjal untuk mengatur osmolalitas dan volume urine. Adanya peningkatan ADH, menyebabkan sedikit urin yang di eksresikan ke luar tubuh (antidiuresis) sehingga urin menjadi lebih pekat dan tinggi osmolalitasnya. Untuk mengencerkannya, volume cairan ekstraseluler yang akan ditingkatkan dengan cara menarik cairan pada bagian intraseluler. Lalu akibatnya volume darah meningkat yang pada akhirnya dapat meningkatkan tekanan darah.

Aksi kedua yaitu menstimulasi sekresi aldosterone dari korteks adrenal. Aldosteron merupakan suatu hormone steroid yang memiliki peran penting pada ginjal yang berguna untuk mengatur volume cairan ekstraseluler dan aldesteron mengurangi eskresi NaCl (garam) dengan cara mereasopsi dari tubulus ginjal sehingga dengan naiknya konsentrasi NaCl akan diencerkan dengan cara meningkatkan volume cairan ekstraseluler yang akan meningkatkan volume dan tekanan darah.

Angiotensinogen

RENIN (disekresikan oleh ginjal)

Angiotensin I

↑ konsentrasi NaCl di pembuluh darah

Mengentalkan

↓ ekskresi NaCl (garam) dengan

mereabsorpsinya di tubulus ginjal

Urin sedikit → pekat &↑osmolaritas

Angiotensin converting enzyme (ACE)

Stimulasi sekresi aldosteron dari korteks adrenal

Angiotensin II

↑ sekresi hormon ADH rasa haus

↑Tekanan darah

Tabel 2.3 Patofisiologi Hipertensi

↑Tekanan darah

↑Volume darah

Volume darah↑

Diencerkan dengan ↑ volume ekstraseluler

Menarik cairan intraseluler → ekstraseluler

## Manifestasi Klinis Hipertensi

Hipertensi disebut sebagai *silent killer*, banyak penderita hipertensi tidak menyadari kondisnya karena hipertensi sering tidak memiliki tanda dan gejala. Dari sini maka sangat penting untuk dilakukan pengecekan tekanan darah secara berkala. Saat terjadi gejala biasanya penderita akan mengalami sakit kepala, perdarahan pada hidung, detak jantung yang tidak beratur, gangguan penglihatan dan telinga berdengung. Namun saat terjadi hipertensi berat atau menahun yang tidak diobati dapat menimbulkan gejala seperti kelelahan, mual, muntah, kebingungan, kecemasan, nyeri dada, tremor, sesak nafas, pandangan kabur, mata berkunang-kunang, mudah marah, sulit tidur, rasa berat ditengkuk, pembengkakan pada kaki dan pergelangan kaki, keringat berlebihan, (WHO, 2019).

## Faktor Resiko Hipertensi

1. Faktor Risiko yang Tidak Dapat Dikontrol
   1. Usia

Faktor usia sangat berpengaruh terhadap hipertensi dengan bertambahnya usia maka risiko hipertensi menjadi lebih tinggi. Hipertensi yang semakin meningkat karena bertambahnya usia bisa disebabkan adanya perubahan alamiah dalam tubuh yang mempengaruhi jantung, pembuluh darah dan hormon.

* 1. Jenis kelamin

Jenis kelamin sangat berpengaruh pada terjadinya penyakit hipertensi, dimana pria lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan wanita.

* 1. Riwayat keluarga

Jika ada riwayat keluarga yang memiliki faktor keturunan hipertensi, sehingga dapat mempertinggi risiko terkena hipertensi pada keturunannya.

1. Faktor Risiko yang Dapat Dikontrol
   1. Konsumsi garam

Garam dapur merupakan salah satu faktor yang sangat berperan dalam patogenesis hipertensi, garam dapur mengandung 40% natrium dan 60% klorida. Garam memiliki sifat menahan cairan, sehingga jika mengkonsumsi garam berlebih atau makan-makanan yang diasinkan dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah.

* 1. Konsumsi Lemak

Kebiasaan mengkonsumsi lemak jenuh dapat menimbulkan peningkatan berat badan yang berisiko terjadinya hipertensi. Konsumsi lemak jenuh juga dapat meningkatkan risiko aterosklerosis yang berkaitan dengan kenaikan tekanan darah.

* 1. Kebiasaan Merokok

Perokok pasif adalah untu seseorang yang tidak merokok, tapi mereka menghirup asap-asap rokok secara langsung, perokok pasif yang hanya menghisap asap-asap rokok memiliki resiko terkena hipertensi. Tembakau memiliki efek cukup besar dalam meningkatnya tekanan darah yang

menyebabkan penyempitan pembuluh darah. Kandungan dari bahan kimia di dalam tembakau juga dapat merusak dinding pembuluh darah.

* 1. Obesitas

Obesitas dapat meningkatkan resiko terjadinya hipertensi, pada penderita hipertensi ditemukan 20-30% menderita berat badan berlebih. Obesitas dapat menyebabkan hipertensi dan penyakit kardiovaskular melalui mekanisme pengaktifan sistem reninangiotensin-aldosteron, peningkatkan aktivitas simpatis, peningkatan.

* 1. Kurangnya aktifitas fisik

Kurangnya aktifitas fisik dapat meningkatkan resiko kelebihan berat badan yang dapat menimbulkan resiko hipertensi meningkat. Pada orang yang tidak aktif dalam melakukan kegiatan fisik cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi yang mengakibatkan otot jantung bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Semakin keras usaha otot jantung dalam memompa darah, makin besar pula tekanan yang dibebankan pada dinding arteri sehingga meningkatkan tahanan perifer yang menyebabkan kenaikkan tekanan darah.

## Komplikasi

Menurut Suprayitno & Huzaimah (2020) Ada beberapa komplikasi yang dialami oleh penderita Hipertensi yaitu

1. Otak

Stroke merupakan kerusakan target organ pada otak yang diakibatkan oleh hipertensi yang timbul karena adanya perdarahan ditandai dengan meningkatnya tekanan intrakranial atau akibat embolus yang terlepas dari pembuluh non otak yang terpajan tekanan tinggi.

1. Kardiovaskular

Infark miokard terjadi apabila arteri koroner mengalami arterosklerosis atau adanya trombus yang menghambat aliran darah melalui pembuluh darah tersebut, sehingga miokardium tidak dapat mensuplai oksigen dengan baik yang menyebabkan kebutuhan oksigen miokardium yang tidak terpenuhi menyebabkan terjadinya iskemia jantung, dapat menjadi infark. Jantung yang terus-menerus memompa darah dengan tekanan tinggi dapat menyebabkan pembesaran ventrikel kiri sehingga darah yang dipompa oleh jantung akan berkurang yang menyebabkan beban kerja jantung yang meningkat pada hipertensi

1. Ginjal

Penyakit ginjal kronik terjadi karena adanya kerusakan progresif akibat tekanan tinggi pada kapiler ginjal dan glomerulus, hal ini terjadi pada penderita hipertensi kronik.

1. Retinopati

Suatu keadaan dimana tekanan darah yang tinggi menyebabkan kerusakan pembuluh darah pada retina, sehingga semakin tinggi tekanan darah dan semakin lama pula hipertensi tersebut berlangsung, maka semakin berat kerusakan yang ditimbulkan. Penderita *hypertensive retinopathy* diawal tidak menunjukkan gejala apapun lalu pada akhirnya dapat menjadi kebutaan pada stadium akhir. Kerusakan yang lebih parah terjadi pada mata saat kondisi hipertensi maligna dengan ditandai tekanan darah meningkat secara tiba-tiba.

## Pencegahan Hipertensi

Penanganan pada penyakit hipertensi dapat dilakukan pengobatan secara farmakologi dan non farmakologi (Effect et al., 2020)

1. Pengobatan Farmakologi

Pengobatan farmakologis merupakan pengobatan yang menggunakan obat – obatan sehingga dapat menstabilkan tekanan darah tinggi. Efek samping pada penderita hipertensi jika mengonsumsi obat yaitu dapat memberikan dampak buruk pada keadaan penyakit atau dampak fatal, dengan ini penderita hipertensi memiliki respon terhadap jenis obat pada berbeda. Efek samping yang mungkin timbul adalah sakit kepala, pusing, lemas serta mual (rindang Azhari, Yesi Hasneli, 2017).

Menurut Susilo dan Wulandari, 2011 pengobatan farmakologi bertujuan untuk menurunkan mortalitas, menurunkan angka kejadian stroke, penurunan

angka kematian jantung mendadak serta infark miokar. Berikut beberapa jenis pengobatan farmakologi yaitu:

* 1. Bloker beta (atenolol, metoprolol)

Digunakan untuk menurunkan denyut jantung dan tekanan darah yang bekerja antagonis terhadap sinyal adrenergic.

* 1. Diuretik dan diuretic tazid seperti *bendrofluazid*
  2. Antagonis kanal kalsium

Vasodilator yang dapat menurunkan TD seperti nifedipine, diltiazem, verapamil

* 1. Inhibator enzim dapat mengubah angiotensin seperti captopril, lisinopril dengan pengobatan tersebut dapat menghambat pembentukan angiostensi II.
  2. Antagonis resptorangioestensin II seperti losartan, valsartan yang berkerja dengan antagonis terhadap aksi angiostensi II-renin.
  3. Antagonis alfa seperti doksazosin yang bekerja dengan antagonis terhadap resptor alfa adrenergic pada Pd perifer.
  4. Obat – obat lain

Obat yang bekerja secara sentral seperti metildopa atau moksonidin, terapi awal yang menggunakan beta bloker dan diuretic. Adanya pedoman baru dengan menyarankan penggunaan inhibitor ACE sebagai obat line ke dua.

1. Pengobatan Non Farmakologi

Pengobatan non farmakologi dapat dilakukan oleh penderita hipertensi yaitu

* 1. Olah raga yang cukup

Dapat memperlancar aliran darah dan olahraga juga dapat membakar lemak, Latihan olahraga yang perlu dilakukan seperti tahap pernafasan, peregangan, latihan inti, pendinginan dan peregangan

* 1. Tidak merokok

Dengan menghindari daerah yang terkena asap rokok seperti menutup hidung.

* 1. Tidak minum alcohol

Pada penderita hipertensi dapat di hindari atau dicegah dengan cara tidak minum minuman yang mengandung alcohol, karena minuman beralkohol sangat berbahaya bagi penderita hipertensi.

* 1. Istirahat yang cukup

Pada penderita hipertensi dianjurkan untuk beristirahat, karena dengan beristirahat dapat mengurangi ketegangan dan kelelahan otot bekerja sehingga dapat mengembalikan kesegaran tubuh. Istirahat dapat dilakukan dengan posisi badan berbaring dengan berbaring dapat mengembalikan aliran darah ke otak. Cara lain untuk mengatasi hipertensi dengan pijat refleksi.

Terapi non farmakologi sebagai terapi pendamping terapi medis disebut juga terapi alternatif dan terapi komplementer. Pengobatan non farmakologi digunakan untuk memberikan efek dari pengobatan ketika diberikan obat anti

hipertensi. Intervensi lain yang bisa dilakukan untuk menurunkan tekanan darah yaitu pijat refleksi (Rezky et al., 2015). Dari beberapa penelitian telah membuktikan bahwa pengobatan non farmakologis merupakan intervensi alternatif yang tidak menimbulkan risiko atau efek samping yang berkepanjangan.

## Konsep Terapi Pijat Refleksi

## Definisi Terapi Pijat Refleksi

Terapi pijat merupakan pengobatan dengan cara memanfaatkan jari, bisa digunakan dengan satu jari maupun lebih. Terapi pijat dilakukan dengan menstimulus titik-titik akupuntur pada tubuh manusia. Efek pada terapi pijat akan bereaksi langsung terhadap tubuh sehingga sakit yang dirasakan berkurang. Reflexology merupakan massage therapy yang dapat menyembuhkan hampir semua penyakit dan salah satu metode yang digunakan untuk memperlancar kembali aliran darah, serta terapi yang aman dan tanpa efek samping (Chanif & Khoiriyah, 2016).

Pijat refleksi merupakan suatu praktik tertentu pada tangan dan kaki yang memberikan rangsangan berupa tekanan pada saraf tubuh manusia. Rangsangan tersebut diterima oleh reseptor saraf dan akan diubah oleh tubuh menjadi aliran listrik. Selain itu, pijat refleksi dapat membantu mengurangi gejala penyakit liver, ginjal, jantung dan tekanan darah tinggi (Putra et al., 2020). Pijat refleksi ini dapat memperlancar peredarah darah dan aliran getah bening, efek dari pijat refleksi sendiri bersifat mekanis dari tekanan secara berirama dan gerakan tersebut digunakan untuk meningkatkan aliran darah. Rangsangan yang ditimbulkan terhadap saraf reseptor

mengakibatkan pembuluh darah melebar secara refleks sehingga melancarkan aliran darah yang sangat berpengaruh bagi kesehatan.

Pijat refleksi merupakan metode pemijatan di titik-titik tertentu pada kaki. Pijat refleksi memiliki teknik dasar yang digunakan yaitu teknik merambat ibu jari, memutar tangan dan kaki pada satu titik, serta melakukan teknik menekan dan menahan. Rangsangan yang diberikan berupa tekanan pada tangan dan kaki dapat mengirimkan gelombang relaksasi ke seluruh tubuh. Pijat refleksi kaki dapat dimanfaatkan untuk mengontrol kestabilan tekanan darah, oleh karena itu penting dilakukan pelatihan kepada keluarga untuk melakukan pijat refleksi khususnya pada bagian kaki. Pijat refleksi kaki dapat dilakukan selama 10—15 menit sehari (Fandizal et al., 2019).

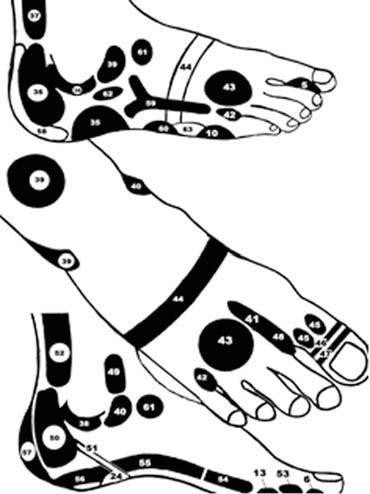
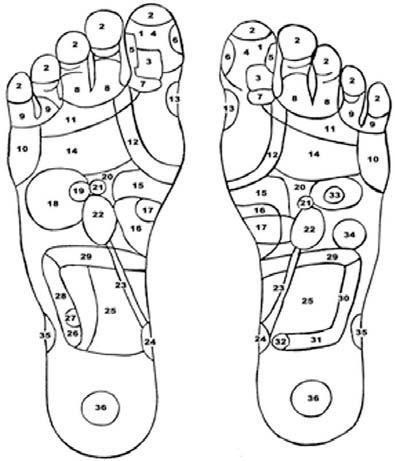
Pijat refleksi kaki merupakan pengobatan yang memberikan kekuatan dan ketahanan tubuh sendir dengan cara memberi sentuhan pijatan pada lokasi dan tempat yang sudah sesuai pada zona terapi. Pijat refleksi kaki sendiri pengobatan penyakit melalui titik urat saraf yang berkaitan dengan organ tubuh tertentu untuk memperlancar perdarahan darah, dilakukan dengan memijat bagian titik refleksi di area kaki (Rezky et al., 2015). Dampak dari pijat refleksi dapat dirasakan keesokan harinya, saat malam hari tidur terasa nyenyak berarti pemijatan refleksi ini dilakukan dengan tepat. Apabila tubuh terasa masih sakit atau pegalpegal, berarti daerah yang direfleksi tidak tepat atau penekanan terlalu kuat dan lama (Sari et al., 2019).

## Manfaat Pijat Refleksi

Pemijatan pada telapak kaki akan memberikan stimulus yang mampu untuk memperlancar aliran darah dan cairan tubuh. Hasil dari sirkulasi penyaluran nutrisi dan oksigen ke sel-sel tubuh menjadi lancar tanpa adanya hambatan sedikit pun. Sirkulasi aliran darah yang lancar itu akan memberikan efek relaksasi dan kesegaran pada seluruh tubuh (Zunaidi et al., 2014). Menurut Wahyuni, 2014 manfaat dari pijat refleksi sendiri yaitu

1. Dapat mencegah berbagai macam penyakit
2. Dapat mengurangi rasa sakit pada tubuh
3. Dapat menurunkan tekanan darah tinggi
4. Dapat meningkatkan daya tahan tubuh
5. Membantu mengatasi stress
6. Meringankan gejala sakit kepala
7. Membantu penyembuhan penyakit kronis
8. Mengurangi ketergantungan terhadap obat
9. Menstimulus produksi hormone endorphin yang berfungsi untuk relaksasi
10. Menyehatkan dan menyeimbangkan kerja organ tubuh

## Titik Area Pijat Refleksi Kaki



Gambar 2.3 Titik atau Area Pijat Refleksi di Telapak, Punggung dan Samping kaki. Keterangan:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Kepala (otak) | 2. Dahi (sinus) | 3. Otak kecil (cerbellum) |
| 4. Kelenjar bawah otak | 5. Saraf trigeminus | 6. Hidung |
| 7. Leher | 8. Mata | 9. Telinga |
| 10. Bahu | 11. Otot trapezius | 12. Kelenjar tiroid |
| 13. Kelenjar paratiroid | 14. Paru-paru | 15. Lambung |
| 16. Duodenum (usus dua belas jari) | 17. Pankreas | 18. Hati |
| 19. Kantong empedu | 20. Serabut saraf  lambung | 21. Kelenjar adrenal |
| 22. Ginjal | 23. Ureter | 24. Kantong kemih |
| 25. Usus kecil | 26. Usus buntu | 27. Katup ileo sekal |
| 28.Usus besar menaik | 29. Usus besar mendatar | 30. Usus besar menurun |
| 31. Rektum | 32. Anus | 33. Jantung |
| 34. Limpa | 35. Lutut | 36. Kelenjar reproduksi |
| 37. Mengendurkan perut atau mengurangi | 38. Sendi pinggul | 39. Kelenjar getah bening bagian atas tubuh |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| sakit |  |  |
| 40. Kelenjar getah bening bagian perut | 41. Kelenjar getah bening bagian dada | 42. Organ keseimbangan |
| 43. Dada | 44.Sekat rongga dada  atau diafragma | 45. Amandel |
| 46. Rahang bawah | 47. Rahang atas | 48. Tenggorokan dan  saluran pernapasan |
| 49. Kunci paha | 50. Rahim atau testis | 51. Penis atau vagina atau  saluran kencing |
| 52. Dubur atau wasir | 53. Tulang leher | 54. Tulang punggung |
| 55. Tulang pinggang | 56. Tulang kelangkang | 57. Tulang tungging |
| 58. Tulang belikat | 59. Sendi siku | 60. Tulang rusuk |
| 61. Pinggul | 62. Lengan |  |

Berdasarkan titik-titik diatas adapun beberapa titik yang dapat diaplikasikan untuk tekanan darah tinggi diantaranya titik :

* + - 1. Titik 7 Leher

Lokasi titik pijat terletak di telapak kaki pada pangkal ibu jari, titik ini dapat digunakan apabila memiliki gangguan atau keluhan pada leher, batuk, radang tenggorokan dan juga dapat membantu mengendurkan ketegangan leher pada kasus hipertensi.

* + - 1. Titik 10 Bahu

Lokasi titik terletak di telapak kaki di bawah jari kelingking, titik ini digunakan untuk mengatasi nyeri sendi bahu, kaku kuduk, nyeri saat mengangkat tangan juga dapat digunakan sebagai titik bantu pada gangguan karena hipertensi.

* + - 1. Titik 11 Otot trapezius

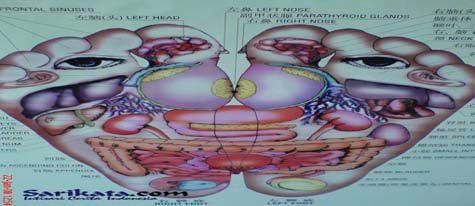
Area pijat terletak di telapak kaki di bawah pangkal jari telunjuk, tengan dan manis. Titik ini dapat mengatasi nyeri sendi bahu, kaku kuduk, nyeri saat mengangkat tangan juga dapat melepaskan ketegangan otot bahu saat menderita batuk atau hipertensi.

* + - 1. Titik 33 Jantung

Area pijat terletak di telapak kaki kiri, longitudinal 2-3-4, transversal

2. Titik ini dapat mengurangi vertigo, migrain dan tekanan darah tinggi karena kelainan ginjal, jantung, stres, kelainan hormon, makanan atau minuman, keturunan dan lain-lain (Hendro & Ariyani, 2015)

## Teknik Pijat Refleksi Kaki



Gambar 2.4 Titik saraf pada telapak kaki menurut Dadan Gunawan,2014 Telapak kaki merupakan ujung-ujung saraf yang dapat di gerakan dengan pijatan

lembut dengan tangan. Titik tekan digunakan untuk penyembuhan, ketika titik – titik ini ditekan maka akan menyebabkan aliran energi yang mengalir di sepanjang jalur zone yang ditekan. Pemijatan atau penekanan dengan ritme yang teratur pada kaki akan merefleksi pada organ-organ yang bersangkutan, menstimulasi saraf tepi melalui alur - alur persarafan menuju sistem saraf pusat dan sistem syaraf belakang sehingga terjadi efek relaksasi dan tubuh dalam keadaan homeostasis. Keadaan homeostasis pada tubuh yang berdampak pada jantung dan pembuluh darah dapat mengembalikan fungsi dan mampu memulihkan tekanan darah pada ambang normal (Rahmita n.d, 2012).

Berikut ada beberapa Teknik pijat refleksi menurut Oxenford, 2013 yaitu

1. Gerakan Mengelus (Effleurage)

Geser tangan secara beruntun ke arah bawah dari puncak kaki (bagian punggung kaki) yaitu dari puncak siku kaki (mata kaki) ke ujung-ujung jari kaki, lalu Geserkan ujung-ujung jari mengelilingi tulang siku kaki (mata kaki), gerakan ini akan sekaligus

melembutkan kulit dan jaringan. Kemudian, geserkan jari-jari kebawah di sisi-sisi kaki dari puncak siku kaki (mata kaki) ke arah jari, satu tangan pada setiap sisi ini akan terasa seperti air mengalir pada kaki, gunakan telapak dan jari-jari tangan satu lagi untuk memijat berputar-putar dibagian punggung kaki yang terletak antara jari kelingking dan kaki bagian bawah.

1. Gerakan Menyebar

Gerakan pertama yaitu memegang kaki dengan dua tangan dimana ibu jari tangan saling bertemu di punggung kaki dan jari-jari lain menggenggam kaki. Tarik ibu jari dari tengah kearah sampng. Ulangi gerakan ini dengan cara menyeluruh ke jari kaki, kemudian pegang kaki dengan kedua tangan dimana ibu jari saling bertemu ditelapak kaki dan jari-jar lain menggenggam kaki. Tarik ibu jari dari tengah kearah samping. Ulangi gerakan ini secara menyeluruh sampai ke jari kaki.

1. Siku Kaki

Gerakan yang pertama yaitu rotasi siku kaki dengan cara memegang tumit dengan telapak tangan lalu tangan yang satu diletakkan di jari kaki menggunakan empat jari tangan kemudian jempol tangan diletakkan disamping jempol kaki, kemudian putar kaki searah jarum jam dan lakukan kembali.

Gerakan yang kedua yaitu meregangkan siku kaki dengan cara pegang pada kaki seperti rotasi pada siku kaki kemudian meregangkan kaki ke bawah selama terasa nyaman. Kemudian dorong kaki kembali kearah tungkai sehingga jari kaki menunjuk kearah atas selama terasa nyaman.

1. Gerakan Meremas

Gerakan pertama yaitu memegang dengan kuat pada satu tangan, pijatlah telapak kaki dengan tangan lalu berikan pijatan pada tangan dalam posisi tergenggam dan gunakan bagian depan (bagian bawah dari jari, bukan bagian tulang yang menonjol) dan berikan kepalan tangan untuk memijat seluruh telapak kaki dengan gerakan tekanan dan berirama. Terutama ketika tumit yang keras boleh menggunakan bagian tulang yang menonjol dari sendi kedua jari – jari untuk mengendurkan jauh ke dalam jaringan tumit dimana letak refleks skiatik dan refleks panggul.

1. Gerakan Stimulasi

Gerakan yang pertama yaitu pegang kaki diantara kedua tangan, gerakan tangan

– tangan dengan keras dari atas kebawah pada sisi kaki, dari tumit ke jari – jari kaki dengan gerakan naik turun dari sisi sebaliknya. Dalam posisi yang sama gulungkan kaki diantara kedua tangan sehingga berguling dari sisi ke sisi.

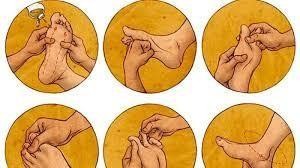
Gerakan kedua yaitu mengendurkan siku kaki, setelah melakukan gerakan pertama lalu kerjakan bagian belakang dari tulang siku kaki dengan sisi – sisi tangan, telapak menghadap keatas. Selanjutnya berikan stimulasi dan relaksasi pada sisi tumit, gerakan cepat dan jangan menabrak bagian mata kaki.

1. Rotasi jari jari kaki

Gerakan pertama yaitu memegang kaki dengan kuat pada satu tangan yang memegangi kaki pada bagian tumit dalam posisi standart. Kemudian gunakan tangan lain untuk menggenggam jari – jari dengan kuat dan tidak menekan terlalu keras. Lalu putarlah jari – jari kaki, tindakan ini akan melonggarkan jari – jari kaki dan meningkatkan kelenturan sekaligus mengendurkan otot – otot leher jari kaki.

1. Putaran Spinal

Gerakan pertama yaitu meletakkan tangan dibagian punggung kaki secara berdampingan dengan jari-jari telunjuk saling bersentuhan dan jempol – jempol tangan berada dibawah telapak kaki. Selanjutnya dengan perlahan lakukan gerakan maju mundur dibagian punggung kaki dan sekeliling bagian dalam telapak kaki. Kemudian gerakkan kedua tangan sedikit lebih depan (kearah jari – jari kaki) dan ulangi seluruh Gerakan.



Gambar 2.5 Beberapa teknik pemijatan refleksi Oxenford. (2013). *Penyembuhan Dengan Refleksiologi*

## Hal-hal yang harus diperhatikan

Menurut Anwar et al., 2019 hal yang perlu diperhatikan saat sebelum dan sesudah pijat refleksi yaitu

1. Sebelum Pemijatan

Hal yang di perhatikan sebelum melakukan pemijatan yaitu kaki terlebih dahulu direndam air hangat yang diberi minyak essensial sejenis garam tapi wangi yang berguna untuk menghilangkan kotoran dan kuman yang ada di kaki, setelah itu dikeringkan kemudian menggunakan minyak khusus untuk pemijatan supaya kulit

tidak lecet ketika dipijat. Pemijatan sebaiknya dilakukan dua atau tiga kali dalam seminggu dan pimijatan tidak dianjurkan untuk dilakukan setiap hari atau setiap saat karena akan merusak saraf refleks. Setiap titik refleksi biasanya dipijat 5 menit, jika terasa sakit sekali boleh dipijat 10 menit. Jangan dipijat jika klien menderita penyakit menular seperti Hiv, Hepatitis, Tbc, Kusta.

1. Sesudah Pemijatan

Biasanya, rasa sakit dapat dikurangi secara bertahap pemijatan dengan rajin dipijat dan bagi yang memiliki penyakit berat biasanya diperlukan 20-30 kali pemijatan atau sepuluh minggu. Setelah pemijatan dianjurkan untuk minum air putih agar kotoran dalam tubuh mudah terbuang bersama urine. Bagi penderita penyakit ginjal kronis tidak dianjurkan untuk minum lebih dari satu gelas dan tidak dianjurkan melakukan pemijatan jika dalam kondisi badan kurang baik karena akan mengeluarkan tenaga keras dan yang terakhir tidak dianjurkan pemijatan pada ibu hamil, karena akan terjadi peningkatan hormon dan badan terlihat bengkak dan terasa sakit apabila ditekan begitu juga tidak dianjurkan pada penderita rheumatoid arthtritis. Sesudah pemijatan akan menimbulkan reaksi pada klien yang sakit ginjal, akan mengeluarkan urine berwarna coklat atau merah dan ini gejala yang normal, terasa sakit pinggang setelah pemijatan dantanda bahwa peredaran darah sudah mulai kembali normal. Reaksi yang ditimbulkan adalah suhu badan naik ini reaksi yang nomal sebagai reaksi kelenjar refleksi.

## Lama Pemijatan

Lama pemijatan untuk setiap orang berbeda tergantung seberapa parah penyakit dan seberapa kuat orang yang dipijat menahan sakit semakin kuat menahan semakin cepat selesai pemijatan. Pada saat pemijatan harus tepat pada titik-titik refleksi dan volume yang dibutuhkan, saat dilakukan pemijatan waktu yang dibutuhkan yaitu 45 sampai 60 menit meliputi seluruh kaki dan tangan. Untuk pemijatan pada titik-titik refleksi yang bermasalah harus lebih di perhatikan sehingga dapat lebih focus pada penyakit yang diderita. Bagi yang memiliki penyakit berat biasanya diperlukan 20-30 kali pijat atau sepuluh minggu, setiap titik refleksi biasanya dipijat 5 menit, jika terasa sakit sekali boleh dipijat 10 menit.

## Reaksi Pemijatan

Beberapa reaksi setelah dilakukan pemijatan yaitu

1. Pusing Kepala

Bagi penderita sakit kepala setelah dilakukan pemijatan sakit kepalanya akan hilang, tetapi dalam beberapa menit kemudian akan mengalami sakit kepala kembali hal ini merupakan gejala baik dan diteruskan pemijatan.

1. Suhu badan naik

Bagi tubuh yang ada peradangan biasanya akan mengalami kenaikan suhu badan, hal ini merupakan reaksi normal dan diteruskan pemijatan.

1. Urat darah menonjol

Setelah dilakukan pemijatan dengan adanya urat darah yang menonjol itandai dengan lancarnya sirkulasi darah

1. Kencing berwarna keruh

Setelah dilakukan pemijatan, gejala kencing berwarna keruh ditandai dengan kotoran yang ada didalam tubuh berhasil dibuang.

## Pengaruh Pijat Refleksi Kaki Menurunkan Tekanan Darah

Hipertensi merupakan meningkatnya tekanan darah karena vasokontriksi pembuluh darah sehingga perangsangan aktivitas simpatis dan pengeluaran epinefrin, kortisol dan steroid lain yang disebabkan oleh faktor-faktor penyebab hipertensi seperti genetik, usia, jenis kelamin dan pola hidup. Pijat Refleksi adalah sebuah metode suatu metode yang dilakukan untuk membuat tubuh nyaman dan rileks sehingga tekanan darah dapat terkontrol dengan efek samping yang kecil. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Zunaidi dkk (2014) menyebutkan bahwa setelah diberikan pijat refleksi hampir seluruh responden mengatakan bahwa mereka merasa badannya lebih ringan ini dikarenakan sirkulasi darah yang lancar akan memberikan efek relaksasi dan kesegaran pada seluruh anggota tubuh.

Penurunan tekanan darah dengan refleksiologi dengan memberikan efek relaksasi terhadap tubuh dan menjadikan pembuluh darah yang awalnya mengalami vasokontriksi menjadi dilatasi (Brewer, 2018). Relaksasi ini dihasilkan oleh stimulasi taktil yang terdapat pada jaringan tubuh, pijat refleksi sendiri mampu menurunkan produksi hormone kortisol dengan meningkatkan sekresi corticotropin dari HPA-axis. Ketika tubuh rileks maka serotine yang berperan dalam perubahan fisiologis pada tubuh mendilatasi oleh pembuluh darah kapiler dan arteriol dikeluarkan dari otak sehingga mikrosirkulasi pembuluh darah akan membaik yang akan memberikan efek relaksasi

pada otot-otot kaku serta akibat dari vasodilatasi pada pembuluh darah dapat menurunkan tekanan darah dengan stabil.

Pada system kardiovaskular, kortisol diperlukan untuk dapat mempertahankan keseimbangan tekanan darah dengan pemeliharaan fungsi jantung dan respon pembuluh darah. Kortisol adalah hormon steroid yang umunya diproduksi oleh kelenjar adrenal. Hormon ini mempengaruhi berbagai organ tubuh seperti jantung, sistem saraf pusat, ginjal dan kehamilan. Sekresi kortisol oleh korteks adrenal diatur oleh hipotalamus dan hipofisis anterior. Hormon adrenokortikotropik (ACTH) dari hipofisis anterior merangsang korteks adrenal untuk mengeluarkan kortisol. Kortisol bukanlah hormon yang tidak baik bagi tubuh karena tubuh membutuhkan hormon ini untuk berfungsi normal, tetapi kelebihan kortisol dapat berakibat buruk untuk kesehatan, maka dari itu menjaga tubuh agar relaks dapat membantu kadar kortisol tubuh tetap terkendali (Akmaliyah, 2016).

## Model Konsep Keperawatan *Self Care* Dorothea E. Orem

## Filosofi Konsep

Sepanjang tahun 1958 – 1959 Dorothea Orem merupakan konsultan pada bagian Pendidikan Departemen Kesehatan, Pendidikan dan Kesejahteraan dan berpartisipasi dalam suatu proyek pelatihan peningkatan praktek perawat vokasional. Pekerjaan ini menstimulus Orem untuk membuat suatu pertanyaan “Kondisi apa dan kapan seseorang membutuhkan pelayanan keperawatan?”. Lalu Orem menekankan ide bahwa seorang perawat adalah “Diri Sendiri” dari ide tersebut dikembangkan dalam konsep keperawatannya yaitu *“Self Care”.* Konsep ini pertama kali di publikasikan pada tahun 1959 dan Orem bekerja sama dengan anggota fakultas Universitas di Amerika sehingga membentuk suautu Comite Model Keperawatan *“Nursing Model Comitee”.* Pada tahun 1968 Orem melanjutkan pekerjaan melalui *Nursing Development Confrerence Group (NDCG)*. Setelah kelompok ini terbentuk dan menghasilkan kerangka kerja konseptual dari keperawatan dan menetapkan disiplin keperawatan (Muhlisin & Irdawati, 2017).

## Teori Self Care

*Self care* merupakan suatu praktek kegiatan individu yang berinisiatif dan membentuk perilaku dalam memelihara kehidupan, kesehatan dan kesejahteraan. Apabila *self care* dibentuk dengan efektif maka akan membantu untuk membentuk struktur dan fungsi manusia. Kemampuan individu untuk memprakarsai dirinya dalam melakukan perawatan secara mandiri dengan tujuan untuk mempertahankan kesehatannya disebut *self care* (Mardiyaningsih, 2018). *Self care* dapat membentuk cara hidup seseorang dalam mencegah, mengenali, dan mengelola penyakit yang

dideritanya sehingga dapat meningkatkan derajat kesejahteraan seseorang dengan melaksanakan perawatan yang tepat sesuai dengan kondisi (Ilmiah & Kesehatan, 2020).

Menurut Model *self care* Orem merupakan pendekatan yang dinamis, perawat bekerja untuk meningkatkan kemampuan klien dalam merawat dirinya sendiri dan tidak menempatkan klien pada posisi bergantung. *Self care agency* merupakan kemampuan manusia atau kekuatan untuk melakukan *self care*. Dari kemampuan tersebut individu melakukan *self care* dipengaruhi oleh *basic conditioning factors* seperti umur, jenis kelamin, status perkembangan, status kesehatan, orientasi sosial budaya, sistem perawatan kesehatan (diagnostik, penatalaksanaan modalitas), sistem keluarga, pola kehidupan dan lingkungan. *Self care deficit* terjadi apabila klien tidak mampu memenuhi *therapeutic self care demand* (Eko, 2018). Selain itu, *Therapeutic self care demand* merupakan sebuah totalitas dari tindakan *self care* yang inisiatif dan dibentuk untuk memenuhi kebutuhan *self care* dengan metode yang valid dan berhubungan dengan tindakan yang akan dilakukan. Salah satu konsep yang berhubungan dengan teori *self care* adalah *self care requisite*. Menurut Dorothea Orem ada 3 kategori *self care requisite* yaitu:

1. Universal meliputi; udara, air, makanan, eliminasi, aktivitas dan istirahat, interaksi social, kesejahteraan dan peningkatan fungsi manusia. Kebutuhan self care secara umum kebutuhan pada penderita hipertensi yaitu dengan menghadapi kesulitan dalam memenuhi kebutuhan pemeliharaan keseimbangan dalam pemasukan nutrisi yaitu berkaitan dengan diet makanan yang harus dilakukan oleh penderita hipertensi.
2. Developmentaal yaitu kebutuhan *self care* sesuai dengan tingkat perkembangan menuju fungsi yang optimal untuk mencegah tejadinya kondisi yang dapat menghambat perkembangan. Seperti pada penderita hipertensi dengan adanya penurunan fungsi tubuh akibat dari proses degeneratif. Selain itu juga dapat disebabkan oleh peningkatan stres serta pola makan yang tidak sehat.
3. Perubahan kesehatan (*Health Deviation*) yaitu akibat terjadinya perubahan struktur normal dan kerusakan integritas individu untuk melakukan *self care* akibat penyakit. Kebutuhan mencari pengobatan yang tepat dan aman, menyadari akibat penyakitnya, dapat menerima perubahan status kesehatannya, belajar hidup dengan keterbatasannya.

## Teori Self Care Deficit

Menurut Orem dalam teori ini keperawatan diberikan jika orang dewasa tidak mampu atau terbatas dalam melakukan *self care* dengan efektif. Keperawatan ini diberikan apabila kemampuan merawat tidak terpenuhi atau ada ketergantungan dalam memenuhi perawatan diri. Menurut Orem ada 5 metode yang digunakan dalam membantu *self care* yaitu:

1. Tindakan dilakukan untuk orang lain
2. Memberikan sebuah pengarahan
3. Memberikan dukungan fisik dan psikologis
4. Memelihara lingkungan yang mendukung pengembangan personal
5. Memberikan pendidikan yaitu perawat membantu individu dalam memenuhi *self care*.

self care

self-care agency

*self care deficit*

self-care demand

nursin g agency

Gambar 2.6 Kerangka konseptual keperawatan *self care* Dorothea E.Orem (Alligood,2014 dalam Muhlisin & Irdawati, 2017)

## Teori Nursing System

Teori *Nursing system* di desain oleh perawat didasarkan pada kebutuhan *self care* dan kemampuan pasien melakukan *self care*. Apabila ada *self care deficit*, *self care agency* dan kebutuhan *self care therapeutic* maka asuhan keperawatan dapat diberikan. Menurut Orem ada 3 klasifikasi pada nursing system yaitu

1. *Wholly compensatory system*

Situasi dimana individu tidak dapat melakukan dan menerima *self care* secara langsung serta ambulasi harus dikontrol dan pergerakan dimanipulatif.

Pendukung dan melindungi klien

Kompensasi ketidakmampuan untuk *self care*

Tindakan Perawatan

Menyelesaikan *therapeutik self care*

klien

Gambar 2.7 Kerangka kerja *Wholly compensatory system* (Alligood, 2014 dalam Muhlisin & Irdawati, 2017)

1. *Partly compensatory nursing system*

Situasi dimana perawat dan klien melakukan perawatan dan tindakan lain sehingga perawat dan klien mempunyai peran yang besar dalam melakukan *self care*, misalnya memberikan dukungan untuk melakukan olah raga dan mulai belajar beberapa tindakan perawatan yang baru.

Pasien

menerima asuhan dan bantuan perawat

mengatur kemampuan *self care*

Tindakan Pasien

menjalankan *self care*

mengatur latihan *self care*

Tindakan

menyelesaikan latihan *self care*

Gambar 2.5 Kerangka kerja Partly compensatory nursing system (Alligod, 2014 dalam Muhlisin & Irdawati, 2017)

1. *Supportive educative system*

Pada sistem ini seseorang dapat belajar dan membentuk internal ataupun external *self care,* self care tetapi tidak dapat melakukan tanpa bantuan. Hal ini juga dikenal dengan supportive – developmental system.

mengatur latihan *self care*

Tindakan Pasien

menyelesaikan latihan *self care*

Gambar 2.8 Kerangka kerja *Supportive educative system* (Alligood, 2014 dalam Muhlisin & Irdawati, 2017)

## Hubungan Antar Konsep

Hipertensi merupakan penyakit pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai jaringan tubuh. Hipertensi yaitu keadaan dimana tekanan darah seseorang mencapai lebih dari 140/90 mmHg, penyakit ini sering ditandai dengan tanpa adanya gejala dan baru mengetahui jika seseorang mengalami hipertensi dengan adanya penyakit penyulit atau komplikasi dari hipertensi. Resiko penyakit hipertensi jika tekanan darah meningkat karena beberapa faktor yaitu usia, keturunan, kebiasaan merokok, konsumsi garam berlebih, stress dan obesitas (Sastri et al., 2019).

Jika penyakit hipertensi tidak terkontrol akan meningkatkan resiko penyakit seperti penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, kebutaan. Penanganan penyakit hipertensi dapat dilakukan dengan pengobatan farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi hanya membuat tekanan darah kembali normal tetapi tidak

menjamin bahwa tekanan darah akan kembali naik. Jika dengan cara minum obat dalam jangka waktu yang lama akan memberikan efek samping bagi penderita hipertensi (Sari et al., 2019). Pengobatan non farmakologi yaitu dengan dilakukan terapi pijat refleksi pada kaki, terapi ini sangat aman dan efektif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi serta membantu dalam mengurangi nyeri, meningkatkan aliran darah, mengurangi tekanan darah dan kolesterol. Dari beberapa penelitian telah membuktikan bahwa pengobatan non farmakologis merupakan intervensi alternatif yang tidak menimbulkan risiko atau efek samping yang berkepanjangan.

Dengan model keperawatan Dorothea E.Orem yang menjelaskan bahwa klien dapat merawat dirinya sendiri secara bertahap dalam mengelola penyakitnya dan tidak menempatkan klien pada posisi bergantung. *Self care* dapat membentuk cara hidup seseorang dalam perawatan diri bagi individu, keluarga dan masyarakat dengan cara mencegah, mengenali, dan mengelola penyakit yang dideritanya sehingga dapat meningkatkan derajat kesejahteraan seseorang dengan melaksanakan perawatan yang tepat sesuai dengan kondisi sehingga bisa memberikan perawatan atau edukasi terhadap penderita hipertensi. Pada penerapan pijat refleksi ini dalam keperawatan digunakan untuk membantu proses pemulihan pada penderita hipertensi, tidak hanya pada klien yang menjalani perawatan di tempat pelayanan kesehatan seperti di Puskesmas atau rumah sakit, tetapi juga bisa dilakukan di rumah.

* 1. **Konsep *Literature Review***
     1. **Pengertian *Literature Review***

*Literature review* (LR) merupakan suatu makalah ilmiah (*scientific paper*) yang menyajikan tentang pengetahuan terbaru, berupa ringkasan komprehensif dari temuan penelitian sebelumnya dengan topik tertentu. *Literature review* adalah suatu daftar referensi dari semua jenis referensi seperti buku, jurnal *paper*, artikel, disertasi, tesis, skripsi, *hand out, laboratory manuals,* dan karya ilmiah lainnya yang dikutip dalam penulisan proposal. Data -data yang dibutuhkan dalam penelitian dapat diperoleh dari sumber pustaka. Menurut (Melfianora, 2019) pada riset pustaka (*library research*), penelusuran pustaka tidak hanya untuk langkah awal menyiapkan kerangka penelitian (research design) akan tetapi sekaligus memanfaatkan sumber-sumber perpustakaan untuk memperoleh data penelitian.

*Literature review* yaitu dengan meninjau artikel ilmiah, buku dan sumber- sumber lain yang relevan dengan bidang penelitian tertentu. Tinjauan tersebut harus menyebutkan, menjelaskan, merangkum, mengevaluasi secara objective dan memperjelas penelitian sebelumnya. Tinjauan *literature* mengakui karya para peneliti sebelumnya dan menciptakan landscape bagi pembaca, memberikan pemahaman penuh tentang perkembangan yang ada dilapangan. Landscape ini dapat menginformasikan kepada pembaca bahwa penulis telah mengasimilasi semua atau sebagian besar karya-karya penting di lapangan kedalam penelitian/karya ilmiah yang disusun (Oakland, 2015).

* + 1. **Kriteria *Literature Review***

Kriteria pemilihan sumber pustaka yaitu:

1. Ketetapan (*adequacy*) yaitu suaitu isi dari sumber pustaka sesuai dengan penelitian yang dilaksanakan.
2. Kejelasan (*clarity*) yaitu sumber pustaka yang harus mudah dipahami atau dimengerti oleh peneliti.
3. Empiris (*empericalness*) yaitu sumber pustaka itu berdasarkan pada kenyataan bukan hasil imajinasi.
4. Terorganisasi (*Organization*) yaitu rangkaian isi dari sumber pustaka harus terorganisasi dengan baik sehingga memudahkan peneliti untuk mencari informasi.
5. Kemutakhiran (*Recency*) yaitu sumber pustaka harus berdasarkan perkembangan terbaru dalam bidangnya (up to date).
6. Relevansi (*relevance*) yaitu sumber pustaka berhubungan dengan penelitian.
7. Meyakinkan (*convic-ingness*) yaitu sumber pustaka dapat menjadi acuan yang terpercaya bagi peneliti
   * 1. **Langkah – Langkah Menyusun *Literature Review***

Menurut (Nursalam, 2020) Langkah-langkah menyusun Literature review (LR) sebagai berikut :

1. Mengidentifikasi dan memilih topik, dalam hal ini adalah pertanyaan penelitian/rumusan masalah. Pada tahap ini penulis dapat mendiskusikan dengan dosen pembimbing dan mencari literatur khususnya jurnal.
2. Menfokuskan pertanyaan. Pada tahap ini dapat digunakan metode PICOT (untuk memecah pertanyaan menjadi komponen)
   1. Problem/patient /population

yaitu suatu populasi atau masalah yang akan di analisis sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *literature review.*

* 1. *Intervention*

Suatu tindakan penatalaksanan terhadap kasus perorangan atau masyarakat serta pemaparan tentang penatalaksanaan studi yang sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *literature review.*

* 1. *Comparation*

Suatu Intervensi atau penatalaksanaan lain yang digunakan sebagai pembanding, jika tidak ada bisa menggunakan kelompok kontrol dalam studi yang terpilih.

* 1. *Outcome*

Suatu hasil yang diperolah pada studi terdahulu yang sesuai dengan tema yang sudah ditentukan dalam *literature review.*

* 1. *Study design*

Suatu desain penelitian yang digunakan dalam artikel yang akan direview.



Tekanan darah meningkat

Volume darah meningkat

Sekresi corticotropin dari HPA-Axis

Pijat  produksi kortisol

**BAB 3**

**KERANGKA KONSEPTUAL**

## 3.1 Kerangka Konsep

Penyebab Hipertensi

1. Hipertensi Primer
2. Hipertensi Sekunder

HIPERTENSI

Aksi II: Adanya stimulasi dari korteks adrenal



3. Pijat Refleksi Kaki

Non Farmakologi

1. Jus belimbing dan mentimun
2. Jus tomat

Farmakologi

1. Bloker beta
2. Diuretik
3. Antagonis kanal
4. Inhibator enzim
5. Antagonis

respirangioestensis

1. Antagonis Alfa

Faktor yang mempengaruhi

1. Usia
2. Jenis Kelamin
3. Riwayat Keluarga
4. Konsumsi garam berlebih
5. Kebiasaan merokok
6. Obesitas
7. Kurang Olahraga

Aksi I: Meningkatnya ADH

|  |  |
| --- | --- |
| Konsep Kep.Orem  1. Wholly compensatory system | |
|  | 2. Partly compensatory system |
|  |  |

Menurunkan tekanan darah

Efek rileks pada otot kaku

*Gambar 3.1 Kerangka konseptual Pengaruh Terapi Pijat Refleksi terhadap penderita Hipertensi*

45

Keterangan

Diteliti Tidak diteliti Berhubungan Berpengaruh

Mikrosirkulasi membaik

Serotin dikeluarkan dari otak

**BAB 4**

**METODE PENELIITIAN**

* 1. **Strategi Pencarian *Literature Review***

## Protokol dan Registrasi

Rangkuman menyeluruh dalam bentuk *literature review* mengenai adanya pengaruh pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Studi ini akan menggunakan tabel *PICOS* untuk menentukan penyeleksian studi yang telah ditentukan dan disesuaikan dengan tujuan dari *literature review.*

## Database dan Pencarian

*Literature review* yang merupakan rangkuman menyeluruh beberapa studi penelitian yang ditentukan berdasarkan tema tertentu. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang diperoleh bukan dari pengamatan langsung akan tetapi diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu. Sumber data sekunder yang didapat berupa artikel jurnal bereputasi baik nasional maupun internasional dengan tema yang sudah di tentukan. Pencarian literatur dalam *literature review* ini menggunakan *Pudmed, Google Schoolar, Research Gate*.

## Kata Kunci

Pencarian artikel jurnal menggunakan *keyword* dan *boolen operator* (*AND. OR, NOT or AND NOT*) yang digunakan untuk memperluas atau menspesifikkan pencarian, sehingga mempermudah dalam penentuan artikel atau jurnal yang digunakan. Keyword bahasa inggris yang digunakan adalah “*effect, foot reflexology,*

*blood pressure, hypertension*”, sedangkan kata kunci bahasa indonesia adalah “pengaruh, pijat refleksi kaki, tekanan darah, hipertensi”.

Tabel. 4.1 Kata Kunci sesuai *Medical Subject Heading (MeSH)*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Effect*** | ***Foot reflexology*** | ***Blood pressure*** | ***Hypertension*** |
| *Effects* | *Foot Massage* | *Systolic Blood*  *Pressure* | *Hypertension*  *Patients* |
| *OR* | *OR* | *OR* | *OR* |
| *Effectiveness* | *Foot Reflection* | *Decreasing Blood Pressure* | *Primary Hypertension* |
| *OR* | *OR* | *OR* | *OR* |
| *The Effect* | *Reflexology* | *Lowering The Blood*  *Pressure* | *Hypertension* |
|  | *OR* | *OR* |  |
|  | *Reflexology*  *Massage* | *Blood Pressure*  *Reduction* |  |
|  | *OR* |  |  |
|  | *Reflection Massage* |  |  |

## Kriteria Inklusi dan Ekslusi

Strategi yang digunakan untuk mencari artikel menggunakan *PICOS framework*, yang terdiri dari

Tabel 4.2 Strategi *PICOS* dalam *Literature Review*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kriteria | Inklusi | Eksklusi |
| Population | Penderita Hipertensi | Tidak penderita hipertensi |
| Intervention | Pemberian terapi pijat refleksi kaki pada pasien yang mengalami hipertensi | Tidak terdapat intervensi pada pemberian terapi pijat refleksi kaki pada pasien yang  mengalami hipertensi |
| Comparators | Ada pembanding | Intervensi lain |
| Outcames | Studi yang menjelaskan manfaat dari pemberian pijat refleksi kaki terhadap  penurunan tekanan darah | Studi yang tidak menjelaskan manfaat dari pemberian pijat refleksi kaki terhadap  penurunan tekanan darah |
| Study Design and publication  type | Quasi experimental studies, pendekatan pretest-posttest  control group design. | Tidak ada pengecualian |
| Publication  Years | Tahun 2012-2021 | Dibawah tahun 2012 |
| Language | Bahasa Inggris dan Bahasa  Indonesia | Selain Bahasa Inggris dan  Bahasa Indonesia |

## Seleksi Studi

## Hasil Pencarian dan Seleksi Studi

Berdasarkan hasil pencarian literature melalui publikasi di 3 database dengan menggunakan sesuai kata kunci tersebut, peneliti mendapatkan 114 yang sesuai dengan kata kunci tersebut. Hasil yang sudah didapatkan kemudian diperiksa duplikasi, ditemukan terdapat artikel yang sama sehingga dikeluarkan dan tersisa 89 artikel. Peneliti kemudian melakukan skrining berdasarkan judul (n= 46), abstrak (n=

24) dan *full text* (n= 10) yang disesuaikan dengan tema *literature review*. *Assesment* yang dilakukan berdasarkan kelayakan terhadap kriteria inklusi dan eksklusi didapatkan sebanyak 10 artikel, dengan rincian pencarian dari database (*Google Schooler*: 7 artikel; *Pubmed*: 1 artikel; *Research Gate*: 2 artikel) yang bisa dipergunakan dalam *literature review*. Hasil seleksi artikel studi dapat digambarkan dalam *Diagram Flow* di bawah ini:

Tabel 4.3 Diagram *Flow* Berdasarkan PRISMA 2009 (Polit and Back, 2013)

*Abstract identified and screened* (n = 24)

*Titles identified and screened* (n = 46)

*Excluded (n= 46) Participants:*

*Does not focus on Hypertension (n=27)*

*Intervention:*

*Irrelevant with Hypertension (n =9) Outcome:*

*Does not discuss Hypertension*

*Research identified through databases Proquest, Pubmed dan Google Scholer* (n

= 114)

*Records after duplicates removed* (n =89)

49

*Full copies retrieved and assessed for*

*eligibility* (n = 10)

*Excluded* (n =24)

*Participants:*

*Does not focus on Foot Reflexology (n = 10)*

*Intervention:*

*Irrelevant with Foot Reflexology (n= 7) Outcome*

*Study included in synthesis* (n = 10)

**BAB 5**

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil dan Pembahasan hasil Analisa Literature Review terdiri dari: 1) Hasil Penelitian 2) Pembahasan 3) Implikasi dalam Keperawatan

## Hasil Penelitian

## Karakteristik Studi

Sepuluh artikel yang memenuhi kriteria inklusi yaitu pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Rata-rata jumlah peserta mulai dari puluhan, ratusan hingga ribuan dimana pada penelitian tersebut membahas tentang pengaruh terapi pijat refleksi kaki. Kualitas studi tertinggi adanya pengaruh terapi pijat refleksi kaki pada pasien hipertensi. Studi yang sesuai dengan tinjauan sistematis ini rata-rata dilakukan di Indonesia dengan tujuh studi diantaranya (Sari et al., 2014), (Umamah & Paraswati, 2019), (Ratna & Aswad, 2019), (Putra et al., 2020), (Kurnia Pristiyani, 2020), (Dwi R, 2020), (Fitriani et al., 2019). Adapula penelitian yang dilakukan di Thailand (Kotruchin et al., 2020), penelitian dilakukan di India (Biswas et al., 2018), (Ramu et al., 2018) . Karakteristik responden menunjukkan sebagian besar responden adalah penderita hipertensi, hasil pencarian *literature* ditulis dalam bentuk tabel dapat bervariasi sebagai berikut:

50

* 1. Hasil Pencarian *Literature*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Judul, Penulis & Tahun terbit** | **Jenis penelitian** | **Metode** | | | | | **Intervensi** | **Temuan/ Hasil** |
| **Desain** | **Sampel &**  **Teknik sampling** | **Variabel** | **Instrumen penelitian** | **Uji analisis data** |
| 1 | Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi  (Levi Tina Sari, Nevy Norma Renityas dan Wahyu Wibisono, 2014) | - | Preeksperimental dengan pendekatan one group pretest posttest design | Sampel: Umur 66-75 berjumlah 20  responden  Teknik sampling: *Purposive sampling* | *Independent:* Pijat Refleksi  *Dependent*: Penurunan tekanan darah | Tensimeter & checklist untuk mendata tekanan darah resonden sebelum dan sesudah perlakuan. | Uji analisis univariat (untuk mengukur karakteristik responden) dan bivariat (menggunaka n uji statistic *t*-test). | * Mengukur tekanan darah responden sebelum dan sesudah diberikan terapi pijat refleksi * Diberikan terapi pemijatan refleksi pada kaki | * Tekanan darah systole sebelum dilakukan perlakuan yaitu 172,60 mmHg setelah dilakukan perlakuan yaitu 148,00 mmHg. * Hasil uji t-test didapatkan bahwa p< 0,0001, terdapat perbedaan yang   signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan.   * Jadi dapat disimpulkan   bahwa pijat refleksi |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Database: Google Scholar |  |  |  |  |  |  |  | kaki dapat  menurunkan tekanan darah systole. |
| 2 | A comparative study to assess the effectiveness of foot massage & back massage in reducing blood pressure among hypertensive patients admitted in Medicine ward attertiarycare hospital, Bhubaneswar. | - | Experimental pretest posttest control group design | Sampel: Umur 40-60 tahun berjumlah 70  responden penderita hipertensi dibagi menjadi kelompok eksperiment al dan | *Independent:* Foot massage & back massage  *Dependent:* reducing blood pressure | * Alat demografi * Pemantauan tekanan darah | Uji *t- independen* | Dilakukan pemiijatan selama 10 menit | * Pijat kaki secara signifikan dengan hasil p-value= 0,0271, bahwa pijat kaki dapat mengurangi tekanan darah sistolik pada pasien hipertensi Wanita. * Pijat punggung secara signifikan dengan hasil p-value= <0,   0001, bahwa pijat punggung dapat  mengurangi tekanan |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | (Biswas, Ms Sukriti Asokan, R Lenka, Prof Amrita Subhransupatro, Prof, 2018).  Database: Research Gate |  |  | kelompok control  Teknik Sampling: Acak sederhana |  |  |  |  | darah diastolic pada pasien laki-laki.  - Jadi dapat  disimpulkan bahwa pijat kaki dan  punggung sama  efektinya dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi pria dan  Wanita. |
| 3 | EFFECTIVENESS OF FOOT  MASSAGE ON BLOOD PRESSURE  (Ramu K, Deelip S. Natekar2 and Linu | Kuantitatif | Quasi Experimental | Sampel: Umur 30-70 tahun berjumlah 60  responden  dipilih sebagai | *Independent:* Terapi Pijat Kaki (*FOOT MASSAGE*)  *Dependent:* Tekanan darah | * Alat demografi * Sphygmoma nometer, tekanan darah diperiksa | Uji reabilitas antar penilai | Terapi pijat kaki diberikan selama 10  sampai 15 menit untuk kedua kaki dilakukan terus menerus  selama 5hari. | * Pijat kaki pada Wanita hipertensi secara signifikan mengalami perubahan pada tingkat TD sistolik dan diastolic. * Adanya perbedaan   yang signifikan |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Elsa Abraham, 2018)  Database: Research Gate |  |  | kelompok eksperimen & kelompok control  Teknik sampling: Teknik pengambilan sampel deret waktu non probabilitas nyaman. | (*BLOOD PRESSURE*) |  |  |  | dengan hasil p<0,001, dalam TD sistolik dan diastolic antara kelompok eksperimen dan control setelah diberikan pijat kaki pada Wanita hipertensi.   * Adanya perbedaan hasil skor post test tekanan darah sistolik (t= 30,073, P<0,05)   dan tekanan darah diastolic (t= 12,777, p<0,05) antara kelompok eksperimen dan control.   * Jadi dapat   disimpulkan bahwa |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | pijat kaki sangat efektif dan sederhana untuk penderita  hipertensi. |
| 4 | Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Dengan Metode Manual Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Karangrejo Timur Wonokromo Surabaya (Umamah, Faridah Paraswati, Shinta 2019) | - | Quasi experimental design dengan pendekatan pretest-posttest control group design | Sampel: Umur 36-59 tahun berjumlah 35  responden.  Teknik sampling: Probability sampling dengan simple random  sampling | *Independent:* Pijat refleksi kaki dengan metode manual  *Dependent*: Tekanan darah penderita hipertensi | Lembar observasi | Uji *Wilcoxon* | * Dilakukan pengukuran TD sebelum diberikan terapi pijat refleksi dengan menggunakan sphygmomano meter Air Raksa. * Diberikan pijat refleksi kaki dengan metode manual selama   30 menit, setiap | * Tekanan darah   sebelum diberikan  intervensi 50% responden mengalami hipertensi derajat I tekanan darah 140/90- 159/99 mmHg, setelah diberikan intervensi 72,2% tekanan darah normal yaitu <130/< 85 mmHg.   * Dari hasil uji Wilcoxon yaitu p= 0,001 yang   menunjukan bahwa |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Database: Google Scholar |  |  | yaitu cara diacak |  |  |  | perlakuan dilakukan 3x1 minggu (senin, rabu, jum’at)  - Setelah diberikan pijat refleksi kaki dilakukan pengukuran tekanan darah selang waktu 10menit. | adanya pengaruh pijat refleksi kaki metode manual terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di  Karangrejo Timur Wonokromo Surabaya.  - Jadi dapat  disimpulkan bahwa terapi pijat refleksi kaki dengan metode manual sangat berpengaruh untuk menurunkan tekanan darah pada penderita  hipertensi. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | The Effect of | - | Quasi- | Sampel: | *Independent:* | * Lembar Observasi * Sphygmom anometer merkuri terkalibrasi | Uji *Wilcoxon* | Pijat refleksi | * Awal tekanan darah sistolik responden   sebelum diberikan terapi yaitu 156,50 mmHg menjadi 151,91 mmHg.   * Pada tekanan darah diastolic sebelum diberikan perlakuan yaitu 98,05 mmHg menjadi 95,50 mmHg dengan adanya perbedaan nilai 2,55 mmHg. * Tekanan darah pada penderita hipertensi setelah diberikan   terapi pijat refleksi |
|  | Reflexology on the |  | experimental | Umur 56-65 | Pijat refleksi |  | kaki, setiap pagi |
|  | Blood Pressure |  | research using | tahun | (*Reflexology*) |  | setelah sarapan |
|  | Reduction |  | One-Group | berjumlah |  |  | selama kurang |
|  |  |  | Pretest-Posttest | 37 | *Dependent*: |  | lebih 20 menit |
|  | (Dwi Retnaningsih, |  | design Without | responden | Pengurangan |  | selama 6 hari |
|  | 2019) |  | Control Group |  | tekanan |  |  |
|  |  |  |  |  | darah (*Blood* |  |  |
|  | Database: Google Schoolar |  |  |  | *Pressure Reduction*) |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | mengalami penurunan 4,59 mmHg.   * Setelah pijat refleksi badannya terasa lebih ringan dan sakit kepala berkurang. * Dari hasil uji Wilcoxon didapatkan nilai p=0,00 < 0,50 menunjukan bahwa adanya pengaruh terapi pijat refleksi kaki dalam perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi. * Jadi dapat   disimpulkan bahwa ada pengaruh pijat  refleksi terhadap |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | penurunan tekanan  darah. |
| 6 | Effect of Foot Massage on Decreasing Blood Pressure in Hypertension Patients in Bontomarannu Health Center  (Fitriani, Risnawati HR, Ratnasari, Maria Ulfah Azhar, 2019)  Database: Google Scholar | - | Perbandingan kelompok statis | Sampel: Umur 40-65 tahun berjumlah 20responden  Teknik Sampling: Purposive sampling | *Independent:* Foot Massage  *Dependent:* Decreasing Blood Pressure | * Teknik wawancara * Observasi pengukuran melalui lembar observasi | Uji *Wilcoxon* | Dilakukan dua pengukuran sebelum dan sesudah diberikan terapi pijat, pengukurannya yaitu pengukuran pertama dan kedua setelah 20menit kemudian. | * Pada kelompok intervensi saat pijat kaki dapat mengalami penurunan tekanan darah dengan hasil uji Wilcoxon p< 0,05 menunjukan bahwa adanya pengaruh terhadap pijat kaki penurunan tekanan darah pada masyarakat dengan hipertensi. * Pada kelompok tidak diberikan intervensi tidak mengalami penurunan tekanan   darah dengan uji-T |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | berpasangan dengan hasil 0,798 atau p> 0,05 menunjukan bahwa tidak adanya pengaruh pada kelompok kontrol.  - Jadi pijat kaki sangat efektif dalam penurunan tekanan  darah. |
| 7 | Efektivitas Terapi Pijat Refleksi Dan Terapi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi | - | Quasi Experiment dengan rancangan “PreTest and Post Test Nonequivalent Control Group” | Sampel: Umur 20-60 tahun berjumlah 48  responden  Teknik Sampling: | *Independent:* Terapi pijat refleksi dan terapi benson  *Dependent*: Penurunan tekanan  darah | * Lembar observasi * Standart Operating Procedure (SOP) * Sphygmom   anometer dengan | Uji *Wilcoxon* | Mengukur tekanan darah  sebelum dan sesudah diberi perlakuan | - Dari uji Wilcoxon dengan hasil *p*Value 0,000 < 0,005 sistolik dan diastolic menunjukan bahwa ada pengaruh terapi pijat refleksi terhadap penurunan tekanan  darah. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | (Ratnawati, Ahmad Aswad, 2019)  Database: Google Scholar |  |  | *Purposive sampling* |  | mengukur tekanan darah sebelum dan sesudah perlakuan |  |  | * Dari uji Wilcoxon dengan hasil *p*Value 0,000 < 0,005 sistolik dan diastolic menunjukan bahwa adanya pengaruh terapi benson terhadap penurunan tekanan darah. * Dari hasil *p*Value tekanan sistolik 0,480>0,005 dan pada tekanan diastolic 0,632>0,005   menunjukan bahwa tidak ada perbedaan efektivitas terapi pijat refleksi dan terapi  benson terhadap |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Hulonthalangi Kota Gorontalo.  - Jadi dapat  disimpulkan bahwa terapi pijat refleksi dan terapi benson terdapat pengaruh  dalam penurunan  tekanan darah. |
| 8 | Pijat Refleksi Berpengaruh Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di | - | Pra-eksperimen dengan menggunakan rancangan one | Sampel: Umur 46-55 tahun berjumlah 18 orang | *Independent:*  Pijat Refleksi  *Dependent*: Tekanan darah pada | * Catatan kunjungan pasien * Lembar observasi | Uji paired t- test | Dilakukan pemijatan pada titik-titik pijat refleksi selama 60menit | - Tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah tindakan pijat refleksi 148,44 menjadi  143,50. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Klinik ATGF 8 Palembang  (Putra, Sumitro Adi Habiburrahma, Elba Wicaturatmashudi, Sukma Sulistini, Rumentalia Agustin, Ismar, 2020)  Database: Google Scholar |  | group pre-test post-test | pasien hipertensi.  Teknik Sampling: *Purposive Sampling* | pasien hipertensi | - Tensimeter digital |  | sebanyak 1x perlakuan | * Tekanan darah diastolic sebelum dan sesudah diberi Tindakan pijat refleksi 95,72 menjadi 91,06. * Dari hasil paired t-test mnunjukan efek dari pijat refleksi pada tekanan darah sistolik p= 0,026 dan diastolic p = 0,001, bahwa Tindakan pijat refleksi berpengaruh terhadap tekanan darah sistolik dan diastolic. * Jadi dapat   disimpulkan bahwa  pijat refleksi kaki dapat menurunkan |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | tekanan darah pada pasien hipertensi baik untuk dijadikan intervensi  keperawatan. |
| 9 | Efektivitas terapi  rendam kaki air | - | Quasy  experimental | Sampel:  Umur 56-65 | *Independent:*  Terapi | Lembar  observasi | Uji *paired*  *sampels t-test* | * Dilakukan terapi rendam kaki air hangat selama 15 menit dengan suhu 40oC   sehari 1x  setiap pagi selama 6 hari berturut- turut.   * Dilakukan pemijatan | - Pada tekanan darah  systole sebelum dan |
|  | hangat dan pijat |  | with pretest and | keatas | rendam kaki | tekanan darah |  | sesudah diberikan |
|  | refleksi terhadap |  | posttest group | berjumlah | air hangat | sebelum dan |  | perlakuan dengan |
|  | tekanan darah pada |  | design | 30 | dan pijat | sesudah |  | terapi rendam kaki air |
|  | lansia |  |  | responden | refleksi | perlakuan. |  | hangat dengan hasil |
|  |  |  |  | setiap |  |  |  | 173,13 mmHg |
|  | (Kurnia Pristiyani, |  |  | kelompok | *Dependent*: |  |  | menjadi 168,13 |
|  | Ikhsan Mujahid |  |  | berjumlah | Tekanan |  |  | mmHg. Pada |
|  | 2020) |  |  | 15 orang | darah pada |  |  | penurunan tekanan |
|  |  |  |  |  | lansia |  |  | darah diastole |
|  | Database: Google Scholar |  |  | Teknik  Sampling: Simple |  |  |  | sebelum dan sesudah diberikan perlakuan |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | random sampling (secara acak) |  |  |  | refleksi kaki selama 30  menit x 3  pada 2 hari sekali selama 6 hari. | yaitu 91,73 mmHg  menjadi 90,20 mmHg   * Tekanan darah systole sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan pijat refleksi dengan hasil 168,13 mmHg menjadi 153,07 mmHg. Pada penurunan tekanan darah diastole sebelum dan sesudah diberikan perlakuan yaitu 86,47 mmHg menjadi 83,3 mmHg. * Dari hasil uji paired simple t test dengan nilai p< 0,005   menunjukan bahwa |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | ada pengaruh yang signifikan pemberian terapi rendam kaki air hangat pada tekanan darah lansia.   * Dari hasil uji paired simple t test dengan nilai p 0,001 menunjukan bahwa ada pengaruh yang signifikan pemberian pijat refleksi kaki pada penderita hipertensi. * Pada kelompok rendam kaki air hangat mengalami penurunan tekanan darah sistolik 5,00 mmHg dan   diastolic 1,53 mmHg. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | Sedangkan pada  kelompok pijat refleksi mengalami penurunan tekanan darah sistolik 9,93 mmHg dan diastolic 3,13 mmHg.  - Jadi dapat  disimpulkan bahwa terapi pijat refleksi lebih efektif dibanding terapi rendam kaki air hangat untuk menurunkan tekanan darah pada penderita  hipertensi. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | The effects of foot reflexology on blood pressure and heart rate: A randomized clinical trial in stage-2 hypertensive patients  (Kotruchin, Praew Imoun, Supap Mitsungnern, Thapanawong Aountrai, Patcharin Domthaisong, Maneenuch Kario, Kazuomi, 2020) | - | Randomized clinical trial (RCT) | Sampel: Umur 40-80 tahun berjumlah 80  responden  Teknik sampling: Probabilitas menggunaka n system acak | *Independent: The effects of foot Dependent*: *blood pressure and heart rate* | Rekam medis elektronik | Uji Tes t berpasangan | * Pengukuran blood pressure dan heart rate   15 dan 30 menit setelah pijat refleksi kaki.   * Pijat refleksi kaki membutuhkan   2 menit per sesi dan  mudah dilakukan oleh siapa saja yang terlatih dengan baik. | * Refleksi kaki efektif dalam menurunkan denyut jantung pada pasien hipertensi stadium 2 dan dapat dilakukan dalam waktu singkat sebagai terapi gratis. * Refleksi kaki dapat menurunkan tekanan darah sistolik tetaapi tidak pada tekanan darah diastolic. * Pada kelompok intervensi TD sistolik, diastolic dan heart rate pada 15 menit secara signifikan lebih   rendah daripada awal |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Database: Pudmed |  |  |  |  |  |  |  | yaitu -3,29 mmHg dan  -1,71 denyut per menit.   * Pada kelompok control hanya penurunan heart rate * Jadi dapat   disimpulkan bahwa refleksi kaki efektif mengurangi heart rate dan pasien hipertensi  stadium 2. |

## Pembahasan

Berdasarkan hasil pencarian terdapat banyak jurnal yang membahas pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Namun ada 10 jurnal yang terpilih sesuai dengan kriteria inklusi, penelitian yang telah ditelaah dalam artikel jurnal tersebut juga menunjukkan adanya penelitian yang menggunakan kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Penelitian yang telah di analisa dalam artikel mengemukakan bahwa Pijat Kaki dan Pijat Punggung, Terapi Rendam Kaki air hangat dan Pijat Refleksi, Pijat Refleksi dan Terapi Benson, Pijat Refleksi dengan metode manual sama-sama efektif dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian yang ditelaah dalam artikel sejumlah 5 jurnal nasional dan 5 jurnal internasional untuk mengetahui pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Metode penelitian yang digunakan oleh beberapa jurnal beragam mulai desain Pre-eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest design, Quasi Experiment dengan rancangan “PreTest and Post Test Nonequivalent Control Group”, Randomized clinical trial (RCT) untuk mengetahui penelitian yang ditelaah dalam artikel ini mendapatkan adanya pengaruh pijat refleksi kaki yang digunakan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Tehnik dalam pemilihan sampel untuk sebagian besar menggunakan *purposive sampling,* simple random sampling, Probability sampling. Instrumen pengukuran dari 10 jurnal sebagian besar menggunakan Lembar observasi dan wawancara sedangkan beberapa jurnal pendukung menggunakan instrument Tensimeter, checklist, alat demografi, pemantauan tekanan darah, Sphygmomanometer, Standart Operating Procedure (SOP). Waktu penelitian

untuk mengamati hasil yang diperoleh dari jurnal sebagian besar menggunakan waktu Terapi pijat kaki diberikan selama 10-15 menit dilakukan terus menerus selama 5 hari, Diberikan pijat refleksi kaki dengan metode manual selama 30 menit dilakukan 3x1 minggu, Diberikan pijatan refleksi kaki setiap pagi 20 menit selama 6 hari, 30 menit x 3 pada 2 hari sekali selama 6 hari. Beberapa jurnal menggunakan waktu lebih pemijatan pada titik-titik pijat refleksi selama 60 menit.

## Analisis Hasil Jurnal

Pada penelitian “Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi” oleh (Sari et al., 2014). Penelitian ini menggunakan Pre-eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest design dengan 20 responden umur 66-75. Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling*, instrumen penelitian menggunakan Tensimeter & checklist. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tekanan darah systole sebelum dilakukan perlakuan yaitu 172,60 mmHg, tekanan darah systole yaitu 148,00 mmHg. Adanya perbedaan tekanan darah systole sebelum dan setelah diberikan perlakuan mempunyai hasil Hasil uji t-test didapatkan bahwa p< 0,0001, terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan. Jadi dapat disimpulkan bahwa terapi pijat refleksi kaki dapat menurunkan tekanan darah systole.

Hal ini diperkuat dengan penelitian Nugroho (2012) yang menyatakan bahwa pijat refleksi lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah terutama untuk lansia, mencegah berbagai penyakit, meningkatkan daya tahan tubuh, membantu mengatasi stress, meringankan gejala migrain, membantu penyembuhan penyakit kronis dan mengurangi ketergantungan terhadap obat obatan. Penelitian lain yang mendukung dijelaskan oleh Rezky, Hasneli and Hasanah (2015) Pijat refleksi untuk kesehatan tidak perlu diragukan

lagi, terapi non-infasif yang membantu menghentikan kerusakan lebih lanjut pada tubuh. Pijat refleksi sendiri mampu membantu mengurangi stress, mengurangi nyeri, meningkatkan aliran darah, mengurangi tekanan darah dan kolesterol.

Pada penelitian “A comparative study to assess the effectiveness of foot massage & back massage in reducing blood pressure among hypertensive patients admitted in Medicine ward attertiarycare hospital, Bhubaneswar” oleh (Biswas et al., 2018). Penelitian ini menggunakan Quasi experimental design dengan pendekatan pretest- posttest control group design dengan 70 responden penderita hipertensi umur 40-60 tahun, Teknik sampling yang digunakan yaitu Acak sederhana, instrument yang digunakan yaitu Alat demografi dan Pemantauan tekanan darah. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan uji signifikan dengan p-value = 0,0271 menunjukan bahwa pijat kaki memliki peran dalam penurunan tekanan darah sistolik pada pasien hipertensi Wanita. Dari hasil uji signifikan dengan p-value = < 0,0001 menunjukan bahwa pijat punggung dapat mengurangi tekanan darah diastolic pada pasien laki-laki. Jadi dapat disimpulkan bahwa pijat kaki dan punggung sama efektifnya dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi pria dan Wanita.

Hal ini diperkuat dengan penelitian Churniawati, Martini, & Wahyuni (2016) pijat yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, menurunkan stress, menurunkan kecemasan sehingga tekanan darah akan turun. Sedangkan untuk pijat punggung mampu menurunkan tekanan darah serta menyatakan perasaan lebih rileks dan bugar setelah dilakukan terapi masase punggung.

Pada penelitian “EFFECTIVENESS OF FOOT MASSAGE ON BLOOD

PRESSURE” oleh (Ramu et al., 2018). Penelitian ini menggunakan Quasi Experimental

dengan 60 responden umur 30-70 tahun, Teknik sampling yang digunakan yaitu Teknik pengambilan sampel deret waktu non probabilitas nyaman, instrumen yang digunakan yaitu Alat demografi dan Sphygmomanometer. Berdasarkan hasil penelitian uji signifikan dengan tingkat p< 0,001 menunjukan bahwa adanya perbedaan dalam tingkat TD sistolik dan diastolic pada kelompok eksperimen dan control setelah diberikan pijat kaki pada Wanita hipertensi. Dari uji signifikan pada tingkat p< 0,001 menjelaskan bahwa pjat kaki pada penderita hipertensi memiliki perubahan yang signifikan pada TD sistolik dan diastolic nya. Jadi dapat disimpulkan bahwa pijat kaki sangat efektif dan sederhana untuk dijadikan terapi non farmakologis bagi penderita hipertensi. Hal ini diperkuat dengan penelitian Andra & Yessie, 2013 menyatakan bahwa hipertensi ditandai dengan kenaikan tekanan darah sistolik dan diastolic. Penatalaksanaan untuk mengurangi tekanan darah yaitu terapi non farmakologis (terapi pijat refleksi) tidak hanya memberikan efek relaksasi dan melemaskan otot-otot yang tegang bahkan sebagai upaya mencegah dan mengobati berbagai macam penyakit.

Pada penelitian “Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Dengan Metode Manual Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Karangrejo Timur Wonokromo Surabaya” oleh (Umamah & Paraswati, 2019). Penelitian ini menggunakan Quasi experimental design dengan 35 responden umur 36-59 tahun pendekatan pretest-posttest control group design, Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini yaitu Probability sampling dengan simple random sampling yaitu cara diacak, instrument yang digunakan yaitu Lembar observasi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan menggunakan uji Wilcoxon sign rank test didapatkan nilai p adalah 0,001 menunjukan bahwa adanya pengaruh terapi pijat refleksi kaki metode manual terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Jadi dapat

disimpulkan bahwa adanya pengaruh terapi pijat refleksi kaki metode manual dalam penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Karangrejo Timur Wonokromo Surabaya. Hal ini diperkuat dengan penelitian Wahyuni (2014) pijat refleksi kaki merupakan terapi non farmakologis yang efektif untuk meringankan penyakit tekanan darah tinggi dengan cara di massage. Dalam penelitian Agus Arianto (2018) pijat refleksi dapat menurunkan tekanan darah pada tekanan sistolik dan diastolic pada hasil uji Wilcoxon menunjukan bahwa adanya hubungan pijat refleksi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Pada penelitian “The Effect of Reflexology on the Blood Pressure Reduction” oleh (Dwi R, 2019) . Penelitian ini menggunakan Quasi- experimental research using One-Group Pretest-Posttest design Without Control Group dengan 37 responden umur 56-65 tahun, instrument yang digunakan yaitu Lembar Observasi dan Sphygmomanometer merkuri terkalibrasi berdasarkan hasil penelitian bahwa tekanan darah pada penderita hipertensii setelah diberikan terapi pijat refleksi kaki mengalami penurunan sebesar 4,59 mmHg dari pemeriksaan awal pada tekanan darah diastolic, sebelum diberikan perlakuan 98,05 menjadi 95,50 dengan ini adanya perbedaan sebesar 2,55. Hal ini ditunjukan bahwa sebelum diberikan intervensi p= 0,00 < 0,05 yang berarti terdapat pengaruh pada pijat refleksi terhadap penurunan tekanan darah. Jadi dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini terdapat pengaruh pijat refleksi terhadap penurunan tekanan darah. Hal ini diperkuat dengan penelitian Sutanto (2010) mengatakan bahwa faktor resiko peningkatan tekanan darah yaitu usia, keturunan, stress, kolesterol, obesitas dll. Pada penderita hipertensi tidak memiliki gejala khusus tetapi pada saat peningkatan tekanna darah hanya terlihat saat pemeriksaan kesehatan

menggunakan tensimeter. Oleh karena itu perlu dilakukan terapi alternatif untuk menurunkan hipertensi.

Pada penelitian “Effect of Foot Massage on Decreasing Blood Pressure in Hypertension Patients in Bontomarannu Health Center” oleh (Fitriani et al., 2019). Penelitian ini menggunakan Perbandingan kelompok statis dengan 20 responden umur 40-65 tahun Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini yaitu Purposive sampling, instrument yang digunakan yaitu Teknik wawancara dan Observasi pengukuran melalui lembar observasi. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada Uji Wilcoxon pada kelompok perlakuan p=< 0,05 terdapat penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi sedangkan pada kelompok control sebesar 0,726 atau p> 0,05 bahwa tidak adanya pengaruh pada penurunan tekanan darah sehingga dapat diketahui bahwa *foot massage* berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah. Jadi dapat disimpulkan bahwa saat semua diberikan intervensi pijat kaki responden mengalami penurunan tekanan darah sedangkan pada kelompok yang tidak diberikan intervensi tidak mengalami penurunan tekanan darah bahkan responden mengalami peningkatan tekanan darah setelah pengukuran darah dilakukan. Intervensi pada pijat refleksi juga sangat efektif dalam penurunan tekanna darah dari ringan hingga sedang. Hal ini diperkuat oleh penelitian Trionggo (2013) menyatakan bahwa pijat refleksi memberikan perasaan rileks dan segar karena aliran darah dalam tubuh menjadi lebih lancar. Menurut penelitian Fitriana, Rismawati, Ratnasari, Maria Ulfa (2019) menyatakan bahwa pada kelompok control tidak mengalami penurunan tekanan dikarenakan klien masih saja mengonsumsi makanan yang berlemak dan berminyak selain itu klien juga stress sedangkan pada kelompok perlakuan mengalami penurunan tekanan darah karena diberikannya intervensi yaitu pemberian pijat refleksi kaki.

Pada penelitian “Efektivitas Terapi Pijat Refleksi Dan Terapi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi” oleh (Ratna & Aswad, 2019). Penelitian ini menggunakan Quasi Experiment dengan rancangan “PreTest and Post Test Nonequivalent Control Group” dengan 48 responden umur 20-60 tahun, Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini yaitu *Purposive sampling*, instrument yang digunakan yaitu dengan Lembar observasi, Standart Operating Procedure (SOP), Sphygmomanometer berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa pada nilai tekanan darah sistolik *p*Value <0, 005 dan diastolic *p*Value <0,005 menjelaskan bahwa adanya pengaruh terapi pijat refleksi dan terapi benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Jadi dapat disimpulkan bahwa terapi pijat refleksi dan terapi benson terdapat pengaruh dalam penurunan tekanan darah. Hal ini diperkuat dengan penelitian Alviani (2015) mengatakan bahwa jika hipertensi tidak dapat dikontrol atau diobati maka diberikan terapi non farmakologis yaitu pijat refleksi yang dapat memberikan efek relaksasi, melemaskan otot tegang dan dapat memperlancar aliran darah. Sedangkan penelitian dari Purwanto (2007) mengatakan bahwa terapi benson mampu mengurangi ketegangan otot dan mengendalikan stress yang dialami oleh klien terapi ini dilakukan dengan Teknik latihan nafas dan spiritual.

Pada penelitian “Pijat Refleksi Berpengaruh Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Klinik ATGF 8 Palembang” oleh (Putra et al., 2020). Penelitian ini menggunakan Pra-eksperimen dengan menggunakan rancangan one group pre-test post-test dengan 18 responden umur 46-55 tahun, Teknik sampling yang digunakan yaitu *Purposive Sampling,* instrument yang digunakan yaitu Catatan kunjungan pasien, Lembar observasi, Tensimeter digital. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menggunakan Uji paired t-test dengan hasil tekanan darah sistolik p= 0,026 dan diastolic

p= 0,001 yaitu menunjukan bahwa adanya pengaruh intervensi pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah sistolik dan diastolic. Adanya perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah pijat baik pada tekanan darah sistolik maupun diastolic. Jadi dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi setelah diberikan intervensi. Menurut penelitian Sahdadi (2017) menyebutkan bahwa risiko terjadinya hipertensi seiring dengan bertambahnya usia, metode relaksasi sangat baik untuk digunakan karena mengoptimalkan Kembali fungsi organ tubuh yang mengalami gangguan, membantu proses penyembuhan yang alami. Beberapa peneliti membuktikan bahwa pijat refleksi kaki menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi sehingga pijat refleksi sangat baik untuk dijadikan intervensi baik dirumah sakit, klinik maupun di masayarakat.

Pada penelitian “Efektivitas terapi rendam kaki air hangat dan pijat refleksi terhadap tekanan darah pada lansia” oleh (Kurnia Pristiyani, 2020). Penelitian ini menggunakan Quasy experimental with pretest and posttest group design dengan 30 responden umur 56-65 keatas, teknik sampling yang digunakan yaitu Simple random sampling (secara acak), instrument yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Lembar observasi. Berdasarkan dengan hasil penelitian yang dilakukan bahwa pada kelompok pijat refleksi mengalami penurunan tekanan darah lebih tinggi daripada kelompok terapi rendam kaki air hangat dengan nilai P-value 0, 010 pada tekanan sistol sedangkan pada tekanan distole mengalami penurunan dengan nilai P-value 0,000 sehingga adanya perbedaan tekannan darah yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Jadi dapat disimpulkan bahwa terapi pijat refleksi kaki lebih efektif disbanding dengan terapi rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Puskesmas Sumbang I Banyumas. Hal ini diperkuat dengan penelitian Paul (2016)

menyatakan bahwa terapi rendam air hangat dilakukan selama 6 hari berturut-turut, dikarenakan pembuluh darah penderita hipertensi memiliki kekakuan sehingga diperlukan selama 6 hari untuk menjaga keelastitas pembuluh darah supaya tidak terjadi kenaikan darah kembali. Dari hasil penelitian Zarastika (2017) menunjukan adanya pengaruh terapi rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah. Dari hasil signifikan terhadap penurunan tekanan darah. Sedangkan penelitian Chanif & Khoiriyah (2016) menyatakan pijat refleksi kaki mempunyai pengaruh secara langsung terhadap elastitas dinding pembuluh darah, serta meningkatkan sirkulasi aliran darah yang membawa oksigen dan nutrisi.

Pada penelitian “The effects of foot reflexology on blood pressure and heart rate: A randomized clinical trial in stage-2 hypertensive patients” oleh (Kotruchin et al., 2020) . Penelitian ini menggunakan Randomized clinical trial (RCT) dengan 80 responden umur 40-80 tahun, Teknik sampling yang digunakan yaitu Probabilitas menggunakan system acak, instrument yang digunakan yaitu Rekam medis elektronik. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan bahwa pada kelompok intervensi TD sistolik, diastolic dan heart rate pada 15 menit secara signifikan lebih rendah dari pada awal. Pada kelompok control hanya penurunan HR yang signifikan dan dapat disimpulkan bahwa refleksi kaki lebih efektif dalam mengurangi heart rate pada pasien hipertensi stadium 2 dan Sebagian efektif dalam mengurangi tekanan darah. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan Hartutik & Suratih (2015) bahwa efek dari pijat refleksi secara mekanis dari tekanan secara berirama dan Gerakan digunakan dalam pijat dapat meningkatkan aliran darah yang sangat berpengaruh bagi kesehatan. Pada penelitian sebelumnya terapi komplementer menjadi pengobatan yang efektif untuk menurunkan tekanan darah.

Menurut peneliti 10 artikel ini cukup bagus dan menarik dengan membahas salah satu dari aneka ragam macam terapi pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah yang ada. Namun tidak mengubah bukti bahwa pijat refleksi dengan metode manual, pijat refleksi dengan terapi benson, pijat refleksi dengan rendam kaki air hangat juga dapat menurunkan tekanan darah serta menunjukkan adanya bukti terkait lebih efektif pijat refleksi kaki dalam menurunkan tekanan darah. Selain dapat menurunkan tekanan darah tinggi juga dapat mengurangi stress dan rasa sakit, pijat refleksi sendiri dapat memberikan rasa rileks, mengurangi ketergantungan pada obat. Namun sayang pada 10 artikel yang sudah di telaah hanya ada 1 artikel yang mencantumkan jenis penelitian dan membuat peneliti bingung. Maka dari itu untuk tenaga kesehatan memberikan edukasi dan memberikan pelatihan teknik pijat kaki atau refleksi dan menerapkan kepada penderita hipertensi sehingga dapat mudah untuk dipraktekkan dirumah agar tidak memiliki ketergantungan terhadap obat anti hipertensi.

Patofisiologi pada pijat refleksi kaki dalam menurunkan tekanan darah yaitu Penurunan tekanan darah dengan refleksiologi memberikan efek relaksasi terhadap tubuh dan menjadikan pembuluh darah yang awalnya mengalami vasokontriksi menjadi dilatasi. Relaksasi ini dihasilkan oleh stimulasi taktil yang terdapat pada jaringan tubuh, pijat refleksi sendiri dapat menurunkan produksi hormone kortisol dengan meningkatkan sekresi corticotropin dari HPA-axis. Ketika tubuh rileks maka serotine yang berperan dalam perubahan fisiologis pada tubuh mendilatasi pembuluh darah kapiler dan arteriol yang dikeluarkan dari otak sehingga mikrosirkulasi pembuluh darah akan membaik dan memberikan efek relaksasi pada otot kaku akibat dari vasodilatasi pada pembuluh darah dapat menurunkan tekanan darah dengan stabil.

## Implikasi Dalam Keperawatan

## Implikasi Teoritis

*Literature Review* ini berimplikasi terhadap praktik keperawatan dan hasilnya bisa diterapkan karena cepat, mudah, tidak membutuhkan biaya banyak. Penelitian yang di telaah dalam artikel ini menunjukan bahwa terapi pijat refleksi kaki dapat menurunkan tekanan darah selain itu juga dapat melancarkan aliran darah dan membuat tubuh lebih rileks. Ditengah-tengah upaya pencarian tatalaksana komplementer dan alternatif bagi penderita hipertensi temuan ini dapat digunakan sebagai bentuk perawatan komplementer. Gejala yang biasa muncul pada penderita hipertensi yaitu sakit kepala, pendarahan dari hidung, pusing, wajah kemerahan jika tidak segera ditangani terkontrol akan menimbulkan resiko penyakit seperti penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, kebutaan. Diharapkan dengan penerapan pijat refleksi kaki ini perawatan komplementer yang mampu menurunkan tekanan darah dan dapat meminimalisir komplikasi pada penderita hipertensi.

## Implikasi Praktis

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa mampu memberikan health education kepada pasien penderita hipertensi untuk menggunakan terapi non farmakologis seperti pijat refleksi kaki yang berguna untuk menurunkan tekanan darah. Hasil ini mendukung temuan pada *literature* yang menunjukan bahwa pijat refleksi sangat efektif untuk dilakukan guna menurunkan tekanan darah.

1. Bagi Responden

Responden mampu melakukan atau mempraktekan sendiri dirumah pijat kaki atau refleksi untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Pijat kaki atau

refleksi tidak menimbulkan efek samping, pijat kaki sendiri dapat melancarkan sirkulasi darah dan merileksasikan tubuh. Pada terapi pengobatan alami ini dalam mengatasi hipertensi sebelum menggunakan obat-obatan dan untuk mengurangi ketergantungan terhadap obat-obatan.

1. Bagi Peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan Teknik pijat kaki atau refleksi dan menerapkan kepada penderita hipertensi. Dan bias menemukan terapi pijat refleksi dengan kombinasi yang lebih beragam dan yang lebih mudah di praktekan lagi.

**BAB 6 PENUTUP**

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil *Literature Review* diatas, didapatkan Terapi pijat refleksi kaki dapat memperlancar aliran darah meluruhkan penyumbatan pada pembuluh darah, menyehatkan otot dan saraf, serta memperkuat kerja jantung. Pijat refleksi juga terapi yang aman untuk dilakukan dan tanpa menimbulkan efek samping sehingga mampu menyembuhkan penyakit termasuk hipertensi. Pijat refleksi ini jika dilakukan secara teratur dapat menurunan tekanan darah sistolik dan diastolic, menurunkan kadar kortisol, menurunkan kecemasan dan depresi sehingga tekanan darah dapat menurun dan fungsi tubuh semakin membaik. Sehingga dari penelitian penelitian yang telah di review didapatkan bahwa pijat refleksi sangat efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

## Saran

Bagi penderita Hipertensi hasil penelitian dapat dijadikan informasi kesehatan untuk mencegah komplikasi pada penyakit hipertensi serta bagi penderita hipertensi dapat dijadikan salah satu pengobatan non farmakologi dalam penurunan tekanan darah sehingga tidak terlalu bergantung pada obat farmakologi, karena pada pengobatan farmakologi dapat menimbulkan efek samping bagi penderita hipertensi.

Bagi Institusi disarankan penelitian ini dapat menjadi masukan kepada masyarakat yang mengalami penyakit hipertensi serta sebagai evidence base practice untuk penerapan di fasilitas kesehatan, baik puskesmas atau rumah sakit.

Bagi Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan hasil *literature review* ini sebagai bahan referensi untuk melakukan penelitian Terapi pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah

**DAFTAR PUSTAKA**

Anwar, N., Masyitha Irwan, A., Saleh, A., Program Studi Magister Ilmu Keperawatan, M., Hasanuddin Makassar, U., Keperawatan Poltekkes Kemenkes Ternate, J., Bagian Keperawatan Gerontik, D., Studi Ilmu Keperawatan, P., Hasanuddin, U., & Bagian Keperawatan Jiwa, D. (2019). Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Pengaruh Intervensi Pijat Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah : Systematic Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, *4*(2), 2019.

Biswas, M. S., Asokan, R., Lenka, P. A., & Subhransupatro, P. (2018). A comparative study to assess the effectiveness of foot massage & back massage in reducing blood pressure among hypertensive patients admitted in Medicine ward attertiarycare hospital , Bhubaneswar . *Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS)*, *7*(1), 1–6. https://doi.org/10.9790/1959-0701010106

Chanif, & Khoiriyah. (2016). Efektivitas terapi pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. *University Research Coloquium*, 214–221.

Effect, T. H. E., Foot, O. F., Massage, R., Hypertension, O. N., Of, E., & City, B. (2020). *Indonesian Journal of Global Health Research*. *2*(4), 343–350.

Fandizal, Astuti, & Novita. (2019). *Pijat Refleksi Berpengaruh Pada Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*. 17–21.

Fitriani, F., R, R. H., Ratnasari, R., & Azhar, M. U. (2019). Effect of Foot Massage on Decreasing Blood Pressure in Hypertension Patients in Bontomarannu Health Center. *Journal of Health Science and Prevention*, *3*(3S), 141–145. https://doi.org/10.29080/jhsp.v3i3s.304

Hendra & Ariyani, Y. (2015). Ilmu pijat pengobatan refleksi relaksasi. Jakarta: Direktorat Pembinaan Kursus dan Pelatihan.

Ilmiah, J., & Kesehatan, I. (2020). *1) , 2)*. *8487*(2), 273–283.

Issn, O., Issn, P., Dampak, F., Edisi, E., Perdamaian, D. A. N., Dunia, P., & H, A.

M. (2018). *Jurnal Internasional untuk Penelitian Lanjutan Saat Ini*. *7*(17024), 17024–17027.

Kotruchin, P., Imoun, S., Mitsungnern, T., Aountrai, P., Domthaisong, M., & Kario,

K. (2020). The effects of foot reflexology on blood pressure and heart rate: A randomized clinical trial in stage-2 hypertensive patients. *Journal of Clinical Hypertension*, *September*, 1–7. https://doi.org/10.1111/jch.14103

Kurnia Pristiyani, I. M. (2020). Efektivitas terapi rendam kaki air hangat dan pijat refleksi terhadap tekanan darah pada lansia. *Jurnal Keperawatan STIKES Kendal*, *12*(4).

Mardiyaningsih, E. (2018). Penerapan Model Keperawatan Self Care Orem Pada Asuhan Keperawatan Ibu Hamil Yang Mengalami Kontraksi Dini. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, *1*(1), 1–6. https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKMat/article/view/4009

Melfianora. (2019). *Penulisan Karya Tulis Ilmiah Dengan Studi Literatur.* Open Science Framework.

Muhlisin, A., & Irdawati. (2010). Teori self care dari Orem dan pendekatan dalam praktek keperawatn. *Berita Ilmu Keperawatan*, *2*(2), 97–100. https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/2044/BIK\_Vol\_2\_ No\_2\_9\_Abi\_Muhlisin.pdf?sequence=1

Nursalam. (2020). *Penulis Literature Review Dan Systematic Review Pada Pendidikan Kesehatan (Contoh)*.

Oakland, C. (2015). Doing A Literature Review In Health And Social Care : A Practical Guide-Third Edition Aveyard Helen. *Nursing Standart*, *Vol 29*.

Putra, S. A., Habiburrahma, E., Wicaturatmashudi, S., Sulistini, R., & Agustin, I. (2020). Pijat Refleksi Berpengaruh Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Klinik Atgf 8 Palembang Reflexology Masssage Is Affecting the Blood Pressure on Hypertention Patients At Atgf 8 Clinic of Palembang. *Putra, S. A., Habiburrahma, E., Wicaturatmashudi, S., Sulistini, R., & Agustin,*

*I. (2020). Pijat Refleksi Berpengaruh Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Klinik Atgf 8 Palembang Reflexology Masssage Is Affecting the Blood Pressure on Hyperten*, *4*(1), 5–9.

Rahmita. (n.d.). *Quasi Experiment Pre-Post Test One Group .*

Ratna, R., & Aswad, A. (2019). Efektivitas Terapi Pijat Refleksi Dan Terapi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal*, *1*(1), 33–40. https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i1.2052

Renardiyarto, L. M., Widigdo, D. A. M., & Hastuti, T. P. (2018). The Effect of the Foot Reflection Therapy toward Systolic Blood Pressure in Patients with Primary Hypertension. *Journal of Nursing Care*, *1*(3), 200–204. https://doi.org/10.24198/jnc.v1i3.17069

Rezky, R. A., Hasneli, Y., Hasanah, O., Studi, P., Keperawatan, I., & Riau, U. (2015). *Pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi primer*. *2*(2).

rindang Azhari, Yesi Hasneli, O. hasanah. (2017). Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer. *Jom*, *2*(2), 1–20. https:/[/www](http://www.neliti.com/id/publications/186872/pengaruh-terapi-pijat-).[neliti.com/id/publications/186872/pengaruh-terapi-pijat-](http://www.neliti.com/id/publications/186872/pengaruh-terapi-pijat-) refleksi-kaki-terhadap-tekanan-darah-pada-penderita-hipertensi

Rumalean, H., Tursinawati, Y., & Ramaningrum, G. (2020). Giving Exclusive Breastfeeding and Maternal Gestational Age Affects the Developmental Delay of Children Aged 3-36 Months. *JURNAL INFO KESEHATAN*, *18*(1), 1–8. https://doi.org/10.31965/infokes.Vol18.Iss1.302

Sari, L. T., Renityas, N. N., & Wibisono, W. (2014). The Effectiveness Of Reflexology Massage In Lowering The Blood Pressure In Elderly With Hypertension. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*,

*1*(3), 200–204. https://doi.org/10.26699/jnk.v1i3.art.p200-204

Sari, L. T., Renityas, N. N., Wibisono, W., Soares, A. P., Fandizal, Astuti, Novita, Mohamed, S., Serry, Z., Elnahas, N., Hakim, S., Amin, M., Priyono, S., Rezky,

R. A., Hasneli, Y., Hasanah, O., Studi, P., Keperawatan, I., Riau, U., … Tukmagi, H. F. Al. (2019). Pengaruh Pijat Refleksi Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Klinik Sehat Hasta Therapetika Tugurejo Semarang. *Nursing News*, *1*(2), 584–594. https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i1.2052

Sastri, D., Yelly, M., & Sari, O. (2019). Hubungan Pengetahuan Pasien Hipertensi dengan Clinical Outcome Pasien Hipertensi di. *Jurnal Sains Farmasi & Klinis*, *6*(2), 134[–140. http://jsfk.ffarmasi.unand.ac.id](http://jsfk.ffarmasi.unand.ac.id/)

Suprayitno, E., & Huzaimah, N. (2020). Pendampingan Lansia Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, *4*(1), 518. https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i1.3001

Tarigan, A. R., Lubis, Z., & Syarifah, S. (2018). Pengaruh Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Terhadap Diet Hipertensi Di Desa Hulu Kecamatan Pancur Batu Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan*, *11*(1), 9–17. https://doi.org/10.24252/kesehatan.v11i1.5107

The Effect of Reflexology on Labor. (2019). *Case Medical Research*, *0966*(2), 148– 153. https://doi.org/10.31525/ct1-nct03877302

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), 295. https://doi.org/10.32831/jik.v7i2.204

Yonata, A., & Pratama, A. S. P. (2016). Hipertensi sebagai Faktor Pencetus Terjadinya Stroke. *Jurnal Majority*, *5*(3), 17–21. <http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1030>

Zedadra, O., Guerrieri, A., Jouandeau, N., Seridi, H., Fortino, G., Spezzano, G., Pradhan-Salike, I., Raj Pokharel, J., The Commissioner of Law, Freni, G., La Loggia, G., Notaro, V., McGuire, T. J., Sjoquist, D. L., Longley, P., Batty, M., Chin, N., McNulty, J., TVERSK, K. A. A., … Thesis, A. (2019). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における 健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Sustainability (Switzerland)*, *11*(1), 1–14. <http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-> 8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%[0Ahttp:](http://dx.doi.org/10.1016/j.regsciu)//[dx.doi.org/10.1016/j.regsciu](http://dx.doi.org/10.1016/j.regsciu) rbeco.2008.06.005%0Ahttps:/[/www](http://www.researchgate.net/publication/305320484).[researchgate.net/publication/305320484](http://www.researchgate.net/publication/305320484)

\_SISTEM\_PEMBETUNGAN\_TERPUSAT\_STRATEGI\_MELESTARI

Zunaidi, A., Nurhayati, S., & Prihatin, T. W. (2014). Pengaruh Pijat Refleksi Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Klinik Sehat Hasta Therapetika Tugurejo Semarang. *Prosiding Konferensi Nasional Ii Ppni Jawa Tengah 2014*, 56–65.

Lampiran 1

**CURICULUM VITAE**

Nama : Prisca Febri Purnomo Tempat/Tanggal lahir : Sidoarjo, 01 Februari 1999

Alamat : Jl. Imam Bonjol no. 4d Medaeng, Waru Sidoarjo

E-mail : [priscafebri99@gmail.com](mailto:priscafebri99@gmail.com)

Riwayat Pendidikan

* + 1. TK. DHARMA WANITA : Tamat tahun 2005
    2. SDN. MEDAENG III : Tamat tahun 2011
    3. SMP DHARMA WANITA 1 GEDANGAN : Tamat tahun 2014
    4. SMA INTENSIF TARUNA PEMBANGUNAN : Tamat tahun 2017

Lampiran 2

**MOTTO DAN PERSEMBAHAN MOTTO**

### “Jawaban dari sebuah kesuksesan adalah terus belajar dan tak kenal putus asa. Karena masa depan sungguh ada dan harapanmu tidak akan hilang- Amsal 23:18”

**PERSEMBAHAN**

Puji Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan berkat-Nya saya dapat menyelesaikan proposal ini dengan baik. Karya sederhana ini ku persembahkan untuk:

1. Puji syukur tidak henti-hentinya saya panjatkan kepada Tuhan karena atas limpahan rahmat dan berkat-Nya saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
2. Untuk kedua orang tua saya, mama Sri Rejeki dan ayah Muji Purnomo yang selalu memotivasi, memberikan yang terbaik untuk saya, selalu memberikan dukungan moril maupun materil dan tidak pernah berhenti untuk mendoakan kelancaran masa depan, kuliah dan karir saya.
3. Untuk adik-adik saya Joshua Jaya Ebineser dan Keyla Meilani Putri yang selalu memberikan semangat.
4. Untuk David Setiyohadi dan mama Romi yang selalu memberikan semangat, memotivasi dan tidak pernah berhenti untuk mendoakan saya.
5. Kepada sahabat saya SMP Ismail, Jaya, Vivi, Bastommy, Nyoman yang selalu memberikan semangat dan doa.
6. Kepada sahabat saya SMA Puput Hariyanti yang selalu memberi semangat dan doa.
7. Kepada teman dekat saya saat Kuliah Mey Reta Purnawirasari, Eka Nur Sayyidah, Nabilla Fitriani, Iftitah Churrosida, Ramdhonia Rachmawati, Putri Ayu serta kelompok bimbingan saya Eka Nur dan Nur Yeni Sandata yang sudah membantu saya dan memberikan semangat serta doa.
8. Kepada kakak tingkat/ senior saya Kak Raudatul Jannah, Kak Yuliana Dwi Damayanti, Kak Putri Ayu Septianing yang selalu memberi arahan, membimbing serta memotivasi saya untuk menyelesaikan proposal ini.
9. Kepada teman-teman Kumara 23 khususnya S1-4B IRON MAN yang selalu mensupport.
10. Kepada Om Reson, Tante Tini dan seluruh kaum muda GPPS Shekinah Glory yang tiada hentinya memberikan doa, semangat saya untuk menyelesaikan proposal ini.

Lampiran 3

