

**PENERAPAN PIJAT REFLEKSI KAKI DENGAN METODE MANUAL PADA
KLIEN HIPERTENSI DENGAN MASALAH KETIDAKEFEKTIFAN PERFUSI
JARINGAN SEREBRAL DALAM KONTEKS
KELUARGA**

Dely Maria
Akademi Kesehatan Yayasan Rumah Sakit Jakarta
Email: delymariap@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi adalah tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg yang disebabkan bertambahnya usia, gaya hidup, pola makan cepat saji dan obesitas. Tujuan studi kasus ini untuk mengetahui pengaruh penerapan pijat refleksi kaki dengan metode manual pada subjek yang mengalami hipertensi dengan masalah ketidakefektifan perfusi jaringan serebral. Partisipan yang digunakan adalah dua subjek dengan hipertensi stadium 1 dan mengalami masalah ketidakefektifan perfusi jaringan serebral, tidak menjalani diet garam, lemak serta mengkonsumsi obat. Hasil studi kasus menunjukkan pengaruh pijat refleksi kaki dengan metode manual yaitu perubahan tekanan darah pada subjek I yaitu terjadi penurunan sistolik sebesar 26 mmHg dan diastolik 16 mmHg dan nilai penurunan tekanan darah yang terjadi pada subjek II yaitu sistolik 28 mmHg dan diastolik 12 mmHg. Rekomendasi penulis dalam melakukan pijat refleksi kaki dengan metode manual yaitu dapat digunakan sebagai intervensi perawatan pada subjek hipertensi serta dalam pemijatan harus memperhatikan titik refleksi dengan tepat dan memperhatikan lingkungan saat melakukan pemijatan.

Kata kunci : Hipertensi, Pijat Refleksi Kaki

PENDAHULUAN

Penyakit jantung dan pembuluh darah (kardiovaskuler) merupakan masalah kesehatan utama di Negara maju maupun Negara berkembang dan menjadi penyebab kematian nomor satu di dunia setiap tahunnya (Kemenkes, 2019).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit jantung dan sering kali penderitanya tidak mengetahui gejala-gejalanya. Apabila muncul, gejala tersebut dianggap sebagai gangguan biasa sehingga tidak jarang penderita terlambat terserang penyakit tersebut sebelum memeriksakan tekanan darahnya. Sehingga hipertensi sering dikenal sebagai pembunuh gelap (the silent killer) (Trisnawan, 2019).

Penduduk di Indonesia yang menderita hipertensi disebabkan oleh

pergeseran pola makan, yang mengarah pada makanan cepat saji dan yang diawetkan yang kita ketahui mengandung garam tinggi, lemak jenuh dan rendah serat (Kemenkes RI, 2014). Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) tahun 2019 menunjukkan perkiraan 1,13 miliar orang di dunia yang memiliki hipertensi, dan hanya 1 dari 5 yang terkontrol. Menurut Riskesdas 2018 ditemukan prevalensi hipertensi di Indonesia pada responden berumur 18 tahun keatas ditemukan angka yang cukup tinggi sebesar 34,1%, dan wilayah prevalensi hipertensi tertinggi terdapat di wilayah Kalimantan Selatan dengan prevalensi 44,1%, dan wilayah DKI Jakarta sebesar 34%. Di daerah kelapa gading ditemukan 12.849 orang yang menderita hipertensi.

Hipertensi apabila dibiarkan akan muncul berbagai masalah kesehatan yaitu yang pertama adalah penyakit jantung. Hipertensi yang berkepanjangan akan menyebabkan penyakit jantung karena tekanan darah yang lebih tinggi memerlukan kerja keras sehingga serabut otot jantung menebal dan menguat secara abnormal, hal ini membuat arteri mudah tersumbat dan apabila arteri sepenuhnya tersumbat akan membuat rentan terhadap serangan jantung. Kedua adalah stroke, tekanan darah tinggi berkepanjangan dapat membuat kerusakan terhadap otak, pembuluh yang melemah bisa pecah menyebabkan perdarahan di berbagai tempat dan dapat membuat kelumpuhan. Ketiga masalah pada ginjal, setiap satu dari dua pasien hipertensi mengalami beberapa masalah di ginjal mereka, karena terjadi masalah pada proses penyaringan pada ginjal (Wade,Calson, 2016).

Upaya yang telah dilakukan pemerintah dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi diantaranya adalah meningkatkan promosi kesehatan melalui KIE (Komunikasi Informasi Edukasi) dalam pengendalian hipertensi dengan perilaku CERDIK (Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat dengan kalori seimbang, Istirahat cukup, Kelola stress) dan PATUH (Periksa kesehatan secara rutin, Atasi penyakit dengan pengobatan tepat dan teratur, Tetap diet sehat dengan gizi seimbang, Upayakan beraktifitas fisik dengan aman, Hindari rokok,alcohol, dan zat karsinogenik). Hal ini dilakukan untuk meningkatkan pencegahan dan pengendalian hipertensi berbasis masyarakat dengan *self Awareness* melalui pengukuran tekanan darah secara rutin dan

penguatan pelayanan kesehatan khususnya hipertensi (Kemenkes, 2019).

Upaya keluarga yang harus dilakukan adalah anggota keluarga saling memperhatikan kesehatan, gaya hidup. Seperti anggota keluarga memperhatikan pola makan anggota keluarga lainnya dan memperhatikan kesehatan anggota keluarga lainnya bagi anggota keluarga yang sakit ataupun sehat (Bakri, 2017). Selain upaya dari keluarga, peran perawat juga memiliki andil dalam penyelesaian masalah kesehatan keluarga. Peran perawat yang dilakukan dalam penerapan layanan di keluarga yaitu melakukan tindakan mandiri secara professional atau melalui kerja sama yang bersifat kolaboratif dengan klien dan tim kesehatan lain (Riasmini, et al, 2017). Dalam hal ini juga diperlukannya peran perawat sebagai edukator untuk menyampaikan informasi-informasi mengenai masalah hipertensi dan diharapkan setelah diberikan pendidikan kesehatan klien menjadi lebih mengetahui tentang hipertensi dan dapat mengubah perilaku yang tidak sehat. Peran perawat sebagai advokat keluarga dalam peran ini perawat membantu klien mendapatkan hak-haknya dan membantu klien dan keluarga dalam pengambilan persetujuan atas tindakan keperawatan terapi pijat refleksi kaki dengan metode Manual yang akan diberikan (Swarjana, 2016).

Adapun peran perawat lainnya, yaitu peran perawat dalam pemberian asuhan keperawatan. Peran ini dapat dilakukan dengan memberikan tindakan terapi pijat refleksi kaki dengan metode manual pada klien yang mengalami hipertensi dan diharapkan setelah dilakukan tindakan

klien tidak mengalami keluhan yang sama (Nies & McEwen, 2019).

Tindakan perawatan mandiri yang akan dilakukan pada penderita hipertensi dalam therapy non farmakologi yaitu pijat refleksi kaki dengan metode manual. Menurut Adiguna (2017) pijat refleksi dapat membuat badan terasa rileks, pemijatan pada titik-titik refleksi pada kaki mampu melancarkan peredaran darah dalam tubuh, titik yang dipijat di telapak kaki dapat memberikan energi dalam badan yang sedang sakit dan dengan energy tersebut organ di dalam tubuh akan bekerja secara optimal. Berdasarkan hasil dari penelitian pijat refleksi kaki dengan metode manual bermanfaat untuk menurunkan dan menstabilkan tekanan darah pada sistolik dan diastolic pada penderita hipertensi yang memiliki tekanan darah 140/90-159/99 mmHg. Setelah dilakukan tindakan pijat refleksi kaki dengan metode manual 3 kali dalam satu minggu terjadi penurunan tekanan dengan kategori normal yaitu $\leq 130/\leq 85$ mmHg (Umamah, Paraswati, 2019). Tindakan Terapi Pijat Refleksi Kaki dengan Metode Manual ini direncanakan selama 9 kali kunjungan. Hasil tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan tindakan akan dimasukkan dalam tabel monitoring untuk mengetahui perubahan tekanan darah. Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk menerapkan Pijat Refleksi Kaki dengan Metode Manual pada keluarga yang mengalami Hipertensi.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah studi kasus. Studi yang dimaksud yaitu untuk mengeksplorasi Penerapan Terapi Pijat Refleksi Kaki dengan Metode

Manual terhadap penurunan tekanan darah pada subjek yang mengalami Hipertensi dengan masalah Ketidakefektifan Perfusi Jaringan Serebral. Partisipan dalam penelitian ini adalah dua keluarga dengan masalah keperawatan Ketidakefektifan Perfusi Jaringan Serebral dan dengan diagnosa medis Hipertensi dengan kategori stadium 1. Kedua keluarga memiliki masalah keperawatan dengan diagnosa medis yang sama dan tidak menjalani diet garam, lemak serta mengonsumsi obat.

PEMBAHASAN

Setelah dilakukan pijat refleksi kaki dengan metode manual selama 6 kali kunjungan terdapat keberhasilan terhadap 2 subjek dengan masalah ketidakefektifan perfusi jaringan serebral. Hasil sebelum dilakukan tindakan pada hari pertama pada subjek I tekanan darah 150/98 mmHg dan setelah dilakukan tindakan 124/82 mmHg, pada subjek II sebelum dilakukan tindakan tekanan darah 154/98 mmHg dan setelah dilakukan tindakan 126/86 mmHg.

Pada subjek I dan II dilakukan pemeriksaan tekanan darah pada saat hari pertama pengkajian, pada subjek I adalah 150/98 mmHg sedangkan subjek II adalah 154/98 mmHg. Hal ini sesuai dengan teori keduanya masuk dalam jenis kategori hipertensi stadium 1 dan masuk pada hipertensi essensial. Pada subjek I faktor pendukung penyebab hipertensi adalah genetik dan pola nutrisi, sedangkan pada subjek II faktor pendukungnya adalah pola nutrisi. Menurut Trisnawan (2019) menyebutkan bahwa makan yang tidak teratur dan makanan yang mengandung garam dapur yang berlebihan dapat meningkatkan tekanan darah karena kandungan natrium berlebihan dapat

menahan air sehingga jumlah volume darah meningkat.

Di dalam hasil pengkajian yang diperoleh dalam tugas kesehatan keluarga pada subjek I yaitu keluarga belum mampu merawat anggota keluarga dan keluarga belum mampu memanfaatkan fasilitas kesehatan. Pada subjek II keluarga belum mampu mengenal masalah kesehatan, keluarga belum mampu merawat anggota keluarga dan keluarga belum mampu memanfaatkan fasilitas kesehatan. Menurut Nies & McEwen (2019) ketidakmampuan keluarga mengenali masalah kesehatan dapat disebabkan salah satunya adalah kurang pengetahuan, ketidakmampuan keluarga dalam merawat anggota keluarga dikarenakan adanya faktor risiko terkait gaya hidup dan ketidakmampuan keluarga dalam memanfaatkan fasilitas kesehatan disebabkan sikap keluarga pada fasilitas kesehatan kesehatan di masyarakat, dalam hal ini dapat menghambat pemeliharaan kesehatan terhadap keluarga.

Data yang didapatkan di kedua subjek, kadang mengalami sakit kepala, pusing, pegal pada tengkuk dan kelelahan sehingga sesuai dengan masalah yang diangkat yaitu ketidakefektifan perfusi jaringan serebral. Kedua subjek berisiko terhadap komplikasi dikarenakan pada penderita hipertensi stroke dapat terjadi akibat perdarahan di otak atau akibat embolus yang terlepas dari pembuluh non otak yang terpajan tekanan tinggi, dan hal itu juga dapat terjadi apabila arteri – arteri yang memperdarahi otak mengalami hipertropi dan menebal sehingga aliran darah ke daerah-daerah yang dialaminya berkurang dan terjadi stroke, namun hal tersebut belum terjadi pada kedua subjek.

Tanda dan gejala yang dialami kedua subjek memiliki tanda dan gejala yang mirip seperti pegal ditengkuk, pusing, kelelahan dan sakit kepala. Hal ini terjadi karena gangguan vaskuler atau gangguan pembuluh darah dan arteri –arteri kehilangan kelenturannya sehingga menjadi kaku. Dan setelah dilakukannya pijat refleksi kaki dengan metode manual pada kedua subjek, gejala-gejala yang dialami sudah jarang dirasakan. Komplikasi pada hipertensi dapat dilakukan dengan therapy komplementer dan farmakologi. Therapy komplementer saat ini dilakukan dengan pemberian terapi pijat refleksi kaki dengan metode manual dan diiringi dengan mengkonsumsi obat. Menurut Adiguna (2017) pemberian therapy ini efektif karena pemijatan yang dilakukan pada titik-titik kaki refleksi mampu melancarkan peredaran darah pada tubuh. Berdasarkan hasil penelitian Umamah & Paraswati tahun 2019 yang berjudul “Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki dengan Metode Manual Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Karangrejo Timur Wonokromo Surabaya” menunjukkan bahwa terdapat pengaruh penurunan tekanan darah setelah diberikan pijat refleksi kaki dengan metode manual pada penderita hipertensi stadium 1 dengan hasil tekanan darah menjadi ≤ 130 mmHg/85 mmHg.

Kedua subjek memiliki pola nutrisi yang sama yaitu cenderung makan asin. Menurut Kemenkes (2018) konsumsi garam berlebih akan meningkatkan jumlah natrium dalam sel dan mengganggu keseimbangan cairan dan masuknya cairan ke dalam sel akan mengecilkan diameter pembuluh darah arteri sehingga jantung harus memompa darah lebih kuat sehingga tekanan darah meningkat.

Pada subjek 1 sebelum dilakukan pemberian pijat refleksi kaki dengan metode manual tekanan darah 150/98 mmHg dan setelah dilakukan penerapan 6 kali kunjungan selama 30 menit mengalami penurunan tekanan darah menjadi 124/82 mmHg. Pada subjek II tekanan darah sebelum dilakukan pijat refleksi kaki dengan metode manual yaitu 154/98 mmHg dan terjadi penurunan setelah dilakukan pemberian tindakan 6 kali sebesar 126/86 mmHg. Pada saat dilakukan tindakan pada subjek I ditengah-tengah perawatan terjadi kenaikan tekanan darah dengan nilai 132/84 mmHg, hal ini terjadi karena subjek mengalami kesulitan untuk tidur. Hasil yang di dapatkan berdasarkan penelitian Umamah & Paraswati tahun 2019 pemberian pijat refleksi kaki dengan metode manual dapat menurunkan sistole sebesar $\leq 10-29$ mmHg dan diastole $\leq 5-14$ mmHg, dan hasil yang didapatkan oleh penulis dalam penerapan pemberian pijat refleksi kaki dengan metode manual pada subjek I terdapat penurunan sistole sebesar 26 mmHg dan diastole 16 mmHg, sedangkan pada subjek II terdapat penurunan systole sebesar 28 mmHg dan diastole 12 mmHg. Terdapat nilai penurunan tekanan darah yang berbeda antar dua subjek hal ini terjadi karena perbedaan aktifitas antara dua subjek, pada subek II mengalami penurunan tekanan darah yang lebih signifikan karena aktifitas yang dilakukan lebih berat dibandingkan subjek I. Selain itu, stress yang dialami subjek I, stress dapat menyebabkan hipertensi melalui aktivasi sistem saraf simpatis yang mengakibatkan naiknya tekanan darah secara intermiten (Andria, 2013). Berdasarkan penelitian Umamah & Paraswati tahun 2019 menunjukkan pijat

refleksi telapak kaki dengan metode manual yang dilakukan pada hipertensi stadium 1 140-159 mmHg/90-99 mmHg dapat memberikan kefeektifan menurunkan tekanan dengan nilai ≤ 130 mmHg/ ≤ 85 mmHg.

KESIMPULAN

Penerapan pijat refleksi dengan metode manual dapat menjadi alternatif tindakan mandiri perawat di layanan keperawatan keluarga dengan dukungan keluarga. Dan dapat mejadi suatu upaya pemberdayaan keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiguna, Parjan. 2017. Titik-titik Ajaib Tumpas Penyakit. Yogyakarta : Genius Publiser.
- Bakri, H. 2017. Asuhan Keperawatan Keluarga. Yogyakarta : Pustaka Mahardika.
- Black & Hawks. 2014. Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8 Buku 2. Singapura :Elsevier.
- Brunner & Suddarth. 2018. Keperawatan Medikal Bedah Edisi 12. Jakarta : EGC.
- Bulecheck, et al. 2013. Nurshing Interventions Classification (NIC), 6th Indonesian Edition. Singapura : Elsevier.
- Geneva. 2019. <https://www.who.int/news-room/events/world-hypertension-day-2019>
- Hasdianah & Suprpto. 2014. Patologi & Patofisiologi Penyakit. Yogyakarta : Nuha Medika

Junaedi, et al. 2013. Hipertensi Kandas Berkat Herbal. Jakarta : FMedia.

Kemenkes RI. 2014. Hipertensi. Jakarta : Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.

Kemenkes RI. 2019. <https://www.depkes.go.id/article/print/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>

Kemenkes RI. 2018. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/28/apa-pengaruh-konsumsi-garam-berlebih-terhadap-penyakit-tidak-menular>

Majid, Abdul. 2018. Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.

Manurung, Nixson. 2018. Keperawatan Medikal Bedah Konsep Mind Mapping dan NANDA NIC NOC Jilid 2. Jakarta : Trans Info Media.

Manuntung, Alfeus. 2018. Terapi Perilaku Kognitif pada Hipertensi. Malang : Wineka Media.

Nadirawati. 2018. Buku Ajar Asuhan Keperawatan Keluarga Teori dan Aplikasi Praktik. Bandung : PT Refika Aditama.

Nies & Gwen. 2019. Keperawatan Kesehatan Komunitas dan Keluarga. Singapura : Elsevier.

Riasmini, et al. 2017. Panduan Asuhan Keperawatan Individu, Keluarga, Kelompok, dan Komunitas dengan Modifikasi NANDA, ICNP, NOC dan NIC di Puskesmas dan Masyarakat.

Jakarta : Penerbit Universitas Indonesia.

Rezky, Rindang et al. 2015. Pengaruh Pijat Refleksi Kaki Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Primer. JOM Vol. 2. No. 2. Hal 1459-1460.

Riskesdas. 2018. Hasil Utama RISKESDAS 2018. Hal 61-65.

Swarjana, Ketut. 2016. Keperawatan Kesehatan Komunitas. Yogyakarta : ANDI. Trisnawan, Adi. 2019. Mengenal Hipertensi. Semarang : Mutiara Aksara.