

ASUHAN KEPERAWATAN PADA NY.S DENGAN PENERAPAN TERAPI REFLEKSI PIJAT KAKI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI WILİYAH KERJA PUSKESMAS TIBAN BARU

DEDI FATRIDA, FASIDA DHARMA YUDASTORO

Institut Kesehatan Mitra Bunda

email: dedifatrída786@gmail.com, fasidadharma@yahoo.co.id

Abstract: *The chronic disease that many elderly people suffer from is hypertension, this disease is one of several important risk factors for cardiovascular diseases such as coronary heart disease, heart failure and stroke. Factors that can cause high blood pressure are age, diet and genetics, causing increased morbidity and mortality. The aim of this research is to describe the results of nursing care using foot massage reflexology therapy to reduce blood pressure in hypertensive elderly in the Tibn Baru Health Center work area on 22 September 2024. The method used in this scientific paper is a case study carried out based on nursing care. Blood pressure is measured using a blood pressure meter. The results of nursing care are the client's condition with the criteria that the problem is resolved. So Dx pain and risk of fall in Mrs. S was resolved, after the foot massage reflexology therapy intervention was carried out by Mrs. S before being given an endorphin massage of TD: 170/100 mmHg and after being given an endorphin massage for 3 days amounted to TD: 130/70 mmHg. Evaluation results Conclusion Foot massage therapy refleks is effective in reducing blood pressure in elderly people with hypertension.*

Keywords: *Hypertension in the elderly, nursing care, foot reflexology massage.*

Abstrak: Penyakit kronis yang banyak diderita oleh lansia adalah hipertensi, penyakit ini merupakan salah satu dari beberapa faktor risiko penting dari penyakit kerdiovaskuler seperti penyakit jantung koroner, gagal jantung dan stroke. Faktor yang dapat menyebabkan terjadinya tekanan darah tinggi ialah faktor usia, pola makan, serta genetik sehingga menyebabkan peningkatan morbiditas dan mortalitas. Tujuan penelitian ini untuk menguraikan hasil Asuhan Keperawatan Dengan Penerapan Terapi Refleksi Pijat Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wiliyah Kerja Puskesmas Tiban Baru pada tanggal 22 September 2024. Metode yang di gunakan pada karya tulis ilmiah ini adalah studi kasus yang di laksanakan berdasarkan asuhan keperawatan, Tekanan darah di ukur dengan menggunakan tensi meter. Hasil Asuhan Keperawatan yaitu keadaan klien dengan kriteria hasil masalah teratasi. Maka Dx nyeri dan resiko jatuh pada Ny. S teratasi, setelah dilakukan intervensi Terapi Refleksi Pijat kaki menunjukkan pada Ny. S sebelum diberikan pijat endorphin sebesar TD: 170/100 mmHg dan setelah diberikan pijat endorphin selama 3 hari sebesar TD: 130/70 mmHg. Hasil evaluasi Kesimpulan Terapi Refleks Pijat kaki Efektif dalam menurunkan Tekanan darah pada lansia penderita Hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi pada lansia, Asuhan Keperawatan, Pijat Refleksi kaki.

A. Pendahuluan

Pendahuluan mencakup latar belakang atas suatu permasalahan serta urgensi dan rasionalisasi kegiatan (penelitian atau pengabdian). Tujuan kegiatan dan rencana pemecahan masalah disajikan dalam bagian ini. Tinjauan pustaka yang relevan dan pengembangan hipotesis dimasukkan dalam bagian ini. [Times New Roman, 12, normal] persentase halaman antara 10-15% dari total kata, spasi 1.

Penyakit kronis yang banyak diderita oleh lansia adalah hipertensi, penyakit ini merupakan salah satu dari beberapa faktor risiko penting dari penyakit kerdiovaskuler

seperti penyakit jantung koroner, gagal jantung dan stroke (Lusiyana, 2020). Hipertensi merupakan penyakit darah tinggi yaitu suatu keadaan yang kronis ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Keadaan tersebut mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan keseluruh tubuh melalui pembuluh darah.hal ini dapat mengganggu aliran darah ,merusak pembuluh darah,bahkan menyebabkan penyakit degenerative, hingga kemudian kematian (Ratnawati, 2019).

Hipertensi juga merupakan penyakit silent killer (pembunuh diam-diam) karena dapat menyebabkan kematian mendadak yang diakibatkan oleh semakin tingginya tekanan darah sehingga resiko untuk menderita komplikasi pun semakin besar. Diseluruh dunia, hipertensi merupakan masalah yang besar dan serius disamping karena prevalensinya yang tinggi dan cenderung meningkat dimasa yang akan datang karena tingkat keganasannya yang tinggi berupa kecacatan permanen dan kematian mendadak (Ardiansyah, 2019).

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa penderita hipertensi tidak banyak berubah sejak tahun 1990, jumlah penderita hipertensi naik dua kali lipat menjadi 1,28 miliar. Ini terutama disebabkan oleh pertumbuhan populasi dan penuaan. Pada tahun 2019, lebih dari satu miliar orang dengan hipertensi (82% dari semua penderita hipertensi di dunia) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah (WHO, 2021).

Hipertensi dapat mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang, prevalensi hipertensi tertinggi terdapat di wilayah Afrika sebesar 27% dan Asia Tenggara berada di posisi ke-3 dengan prevalensi sebesar 25% dimana 1,5 juta kematian di Asia Tenggara sepertiga populasinya menderita hipertensi sehingga dapat menyebabkan peningkatan beban biaya kesehatan serta hipertensi merupakan penyakit tidak menular penyebab kematian terbanyak yang menempati urutan ke-3 di Indonesia dengan angka kematian 27,1% dan di Indonesia sendiri menempati urutan ke 5 penderita hipertensi (Kemenkes RI, 2019).

Prevalensi hipertensi di Kepulauan Riau berjumlah 26,3%. Jumlah penderita hipertensi di Kepulauan Riau menurut Kabupaten atau Kota yang paling tinggi yaitu Batam sebanyak 235.689 kasus, Tanjung Pinang sebanyak 56.930 kasus, Natuna sebanyak 18.923 kasus, Karimun sebanyak 16.512 kasus, sedangkan Kepulauan Anambas sebanyak 5.648 kasus (Dinas Kesehatan Kepulauan Riau, 2021).

Data yang di peroleh dari Dinas Kesehatan Kota Batam dengan prevalensi lansia penderita hipertensi menurut Puskesmas di Kota Batam tertinggi yaitu belakang padang sebanyak 89 kasus hipertensi, botania sebanyak 120 kasus hipertensi dan tiban baru sebanyak 165 kasus hipertensi (Profil Dinas Kesehatan Kota Batam, 2023).

Hasil penelitian yang di lakukan Ratna Faradhila, dkk (2022) dengan judul “Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi Menggunakan Terapi Pijat Refleksi” Hasil studi kasus menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolic pada lansia hipertensi dengan rata-rata penurunan tekanan darah sistolik sebesar 14 mmHg (turun 19%) dan rata-rata penurunan tekanan darah diastolik sebesar 7,2 mmHg (turun 15%) setelah diberikan terapi pijat refleksi selama 3 hari. Dengan durasi selama 30 menit Terapi pijat refleksi dapat menjadi alternatif tindakan keperawatan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi.

Hasil penelitian yang di lakukan Muhammad Ary sulaiman, dkk (2019) dengan judul “Pengaruh Pijat Refleksi Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi” Hasil studi kasus menunjukkan adanya penurunan tekanan darah dari 160/90 mmHg menjadi 143/83 mmHg pada subjek I, dan pada subjek II dari 180/100 mmHg menjadi 155/87 mmHg. Terapi pijat refleksi kaki direkomendasikan sebagai intervensi keperawatan dalam pengelolaan klien dengan hipertensi.

Faktor yang dapat menyebabkan terjadinya tekanan darah tinggi ialah faktor usia, pola makan, serta genetik sehingga menyebabkan peningkatan morbiditas dan mortalitas

(Yanti, 2019). Penyakit kronis yang banyak diderita oleh lansia merupakan hipertensi, penyakit ini merupakan salah satu dari beberapa faktor resiko penting dari penyakit kardiovaskuler seperti penyakit jantung koroner, gagal jantung, dan stroke (Lusiyana, 2020).

Hipertensi ditandai dengan peningkatan tekanan darah yang menunjukkan tekanan sistolik sebesar ≥ 140 mmHg dan tekanan diastolic ≥ 90 mmHg. Hipertensi yang dialami oleh lanjut usia lebih penting ditangani karena pathogenesis, perjalanan penyakit, dan penatalaksananya (Pristiyani, K&Mujahid, 2020). Penanganan secara farmakologis dan non farmakologis dapat mengatasi hipertensi dan bermanfaat untuk meningkatkan kualitas hidup pasien serta mencegah komplikasi, salah satu Tindakan non farmakologi yang memiliki pengaruh untuk menurunkan tekanan darah tinggi (Hipertensi) merupakan massage therapy.

Manajemen non farmakologi merupakan terapi pendamping medis yang disarankan, hal tersebut merupakan terapi alternatif dan terapi komplementer. Terapi komplementer merupakan perawatan Kesehatan dengan praktik yang tidak dianggap sebagai bagian dari pengobatan konvensional yang dapat menguatkan manajemen farmakologi. Salah satu bagian dalam Complementary and Alternative Medicine (CAM) merupakan Massage therapy dalam pelaksanaannya dilakukan perlakuan terhadap titiktitik sentra refleksi dibagian kaki, dimana hal tersebut disebut sebagai reflexology (Pristiyani, K & Mujahid, 2020).

Terapi refleksi kaki merupakan suatu metode memijat titik-titik tertentu pada kaki yang dilakukan selama 3 kali dalam seminggu. Teknik-teknik dasar yang sering dipakai dalam terapi refleksi diantaranya teknik menarik ibu jari, memutar kaki pada satu titik, serta teknik menekan dan menahan dimana rangsangan-rangsangan berupa tekanan pada kaki dapat memancarkan gelombang-gelombang relaksasi ke seluruh tubuh (Arianto et al., 2018). Terapi pijat refleksi merupakan salah satu teknik manipulasi jaringan lunak melalui gerakan dan tekanan, selain dapat menurunkan tekanan darah, teknik ini juga terbukti dapat menurunkan stress psikologis, sehingga terapi ini dapat memberikan efek relaksasi bagi pasien yang menderita hipertensi (Chanif & Khoiriyah, 2017).

Terapi refleksi kaki akan memberikan rangsangan ketika semua jalur energi terbuka dan aliran energi tidak lagi terhalang oleh ketegangan otot, sehingga mampu memperlancar aliran darah dan cairan tubuh pada bagian-bagian tubuh yang berhubungan dengan titik saraf kaki yang dipijat dan memberikan efek relaksasi pada tubuh, sehingga membantu penderita agar tidak bergantung dengan obat dan komplikasi dapat diminimalisir (Goesaloesna et al., 2019). Penatalaksanaan yang telah dikemukakan di atas bertujuan untuk menurunkan tekanan darah dengan mengurangi kegiatan jantung memompa darah sehingga darah menjadi lancar dan tekanan darah akan menurun (Umamah & Paraswati, 2019).

B. Metodologi Penelitian

Metode yang di gunakan pada karya tulis ilmiah ini adalah studi kasus yang di laksanakan berdasarkan asuhan keperawatan.

C. Hasil dan Pembahasan

Pengkajian dilakukan pada tanggal 22 September 2024 diperoleh hasil Klien mengatakan mengalami sakit kepala nyeri dan sakit dibagian leher dengan TD : 170/100 mmHg, RR: 25x/menit N : 125x/menit, klien mengatakan jika tekanan darahnya meningkat klien mengalami pusing yang hebat, klien juga sering mengalami perasaan kurang senang dan mengeluh tidak nyaman dengan keadaan kondisi sekarang, klien juga kurang akan pengetahuan terhadap penyakit yang dialami oleh klien.

Data Objektif yang di dapatkan Klien tampak meringis kesakitan, P : Adanya tekanan darah tinggi , Q : Seperti ditusuk dan ditekan, R : kepala bagian belakang, leher, dan tengkuk, S : 5, T : Hilang timbul, TD : 170/100 mmHg N : 125x/menit., R : 25x/menit., S : 36,3°C, Klien tampak lemah dan sulit bergerak, klien tampak lesu, klien tampak bingung dan bagaimana cara mendapatkan informasi tentang penyakitnya, klien tampak ingin sekali mengetahui cara penanganan dari penyakit yang dialaminya, klien sangat ingin ada alternatif lain untuk tentang penyakitnya.

Berdasarkan analisa data dapat ditegaskan diagnosa keperawatan berdasarkan teori SDKI PPNI (2017), peneliti mengangkat diagnosa Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (mis, infalamsi, iskemia, meoplasma) hal ini di karenakan klien mengalami penyakit darah tinggi sejak 10 tahun yang lalu dan ada keturunan, jika tekanan darah naik kepala pusing dan sakit dengan skala nyeri 5. Risiko Jatuh berhubungan dengan penggunaan alat bantu berjalan hal ini di karenakan klien berjalan dengan bantuan, kemampuan berjalan klien lemah dari hasil pengkajian khusus (paripurna geriatri(P3G) menunjukkan resiko jatuh.

Intervensi keperawatan pada diagnose tersebut mengacu pada SIKI (PPNI, 2018). Setelah di lakukan tindakan keperawatan di harapkan klien mampu: pada diagnosa Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis, Identifikasi lokasi, karakteristik , durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri, Identifikasi skala nyeri, Identifikasi respon nyeri, Monitor keberhasilan terapi komplementer yang sudah diberikan, Berikan terapi teknik nonfarmakalogis untuk mengurangi rasa nyeri (mis, terapi pijat, aromaterapi, atau kompres air hangat/dingin), Terapi pemijatan dengan terapi refleksi pijat kaki. Diagnosa Risiko Jatuh berhubungan dengan penggunaan alat bantu berjalan, Menilai fisik klien yang dapat meningkatkan potensi jatuh dalam lingkungan, menilai perilaku serta faktor yang dapat menimbulkan resiko jatuh, menilai karakteristik lingkungan yang dapat menyebabkan resiko jatuh, menganjrkkan klien untuk menggunakan tongkat atau alat bantu berjalan, mengajarkan dan memantu dari tempat tidur ke kursi atau sebaliknya.

Implementasi yang di lakukan pada diagnosa Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis. Sesuai dengan rencana keperawatan yang di perlukan menilai skala nyeri secara komprehensif meliputi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, intensitas atau beratnya nyeri, memposisikan klien yang nyaman, mengukur tekanan darah, menjelaskan teknik manajemen nyeri, memberikan terapi pemijatan dengan terapi refleksi pijat kaki.

Implementasi yang dilakukan pada diagnosa Risiko Jatuh berhubungan dengan penggunaan alat bantu berjalan. Menilai fisik klien yang dapat meningkatkan potensi jatuh dalam lingkungan, menilai perilaku serta faktor yang dapat menimbulkan resiko jatuh, menilai karakteristik lingkungan yang dapat menyebabkan resiko jatuh, menganjurkan klien untuk menggunakan tongkat atau alat bantu berjalan, mengajarkan dan memantu dari tempat tidur ke kursi atau sebaliknya. Hasil Evalusai pada klien hari pertama dengan diagnosa nyeri setelah dilakukan terapi refleksi pijat kaki selama 10-30 menit klien masih mengalami pusing pada kepala bagian belakang, leher dan tengkungseperti di tusuk dan ditekan, skala nyeri 4, TD : 150/90 mmHg, Nadi : 90x/menit. klien mengatakan bersedia dilakukan terapi refleksi pijat kaki selama 3x kunjungan, dengan diagnosa Resiko jatuh keadaan lantai tidak licin dan tidak ada tangga terbuka, dibantu keluarga dalam kegiatan sehari hari, tidak terjadi jatuh.

Hasil Evaluasi pada klien hari kedua diagnosa nyeri akut: klien mengatakan sudah sedikit berkurang sakit kepala kepala bagian belakang, leherr dan tengkuk, seperti ditusuk dan di timpa beban berat skala nyeri 2, TD : 150/90 mmHg, klien mengatakan pusingnya berkurang setelah diberikan terapi pijat refleksi kaki selama 10-30 menit, klien mengatakan badannya sudah terasa lebih nyaman, Risiko Jatuh: klien berpegangan dengan benda di sekitar, tidak terjadi jatuh. Hasil evaluasi pada klien hari ke tiga dengan diagnosa nyeri

akut : klien mengatakan sakit kepalanya sudah berkurang, klien mengatakan pusingnya berkurang setelah diberikan terapi pijat refleksi kaki, klien mengatakan rasa berat di tengkuk dan kepala sudah hilang, klien mengatakan badannya sudah terasa lebih nyaman, klien terlihat lebih segar dengan TD: 130/70 mmHg, masalah nyeri teratasi, Resiko Jatuh: klien tampak bisamelakukan kegiatan aktivitas sendiri, tidak terjadi jatuh, resiko jatuh teratasi.

Pengobatan alternatif terapi nonfarmakologis yang sangat efektif untuk menurunkan dan membantu mengobati hipertensi salah satunya yaitu terapi pijat refleksi kaki. Terapi pijat refleksi kaki merupakan terapi memijat di titik refleksi di kaki yang dilakukan dengan mengusap pelan dan teratur untuk meningkatkan relaksasi. Teknik dasar dalam terapi ini yaitu dengan cara massage, menekan dengan ibu jari, tangan diputar di 1 titik, dan memberi tekanan dan menahan. Penekanan dan pemijatan yang diberikan akan membantu gelombang relaksasi keseluruhan tubuh (Aditya & Khoiriyah, 2021). Terapi pijat refleksi kaki bermanfaat untuk meminimalisir rasa sakit pada tubuh, mencegah komplikasi lain, meningkatkan imun, mengendalikan stress, mengatasi gejala sakit kepala, menyembuhkan penyakit kronis, dan meminimalisir ketergantungan obat penurun tekanan darah (Arianto et al., 2018). Terapi ini mampu memberikan efek relaksasi yang dapat melancarkan aliran darah serta cairan tubuh di seluruh tubuh yang berkaitan dengan titik saraf pada kaki yang dipijat, sehingga menjadikan tubuh dalam keadaan normal yang artinya aliran energi didalam tubuh mengalami kondisi seimbang atau mampu mengembalikan fungsi dan tekanan darah pada ambang normal. Prinsipnya, melakukan pijat pada pengidap hipertensi ialah untuk melancarkan jalur energi dan aliran energi tanpa adanya hambatan ketegangan otot didalam tubuh sehingga dapat meminimalisir resiko penyakit hipertensi dan komplikasinya (Umamah & Paraswati, 2019).

Menurut Rindang (2015) terapi pijat refleksi kaki untuk menurunkan tekanan darah diberikan 3 hari berturut-turut selama 15 menit. Menurut Yanti (2018) masase diberikan sebanyak 3 kali dalam satu minggu selama 3-5 menit. Menurut Umamah (2019) pijat refleksi kaki dengan metode manual untuk menurunkan tekanan darah diberikan selama 30 menit yang dilakukan selama 3 kali dalam satu minggu dengan selang 2 hari.

D. Penutup

Berdasarkan hasil pengkajian yang telah dilakukan pada Ny. S dengan Hipertensi ditemukan data yang menunjukkan klien mengalami sakit kepala nyeri dan sakit dibagian leher, jika tekanan darahnya meningkat klien mengalami pusing yang hebat sehingga harus berjalan dengan di bantu, dari hasil pengkajian P3G menunjukan resiko jatuh. Diagnosa keperawatan yang ditemukan pada klien Hipertensi yaitu Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis dan Resiko Jatuh berhubungan dengan penggunaan alat bantu berjalan, Intervensi yang diberikan pada klien Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis memberikan terapi pemijatan dengan terapi refleksi pijat kaki selama 10-30 menit selama 3 hari dan Resiko Jatuh berhubungan dengan penggunaan alat bantu berjalan mengajarkan dan memantau dari tempat tidur ke kursi atau sebaliknya dan menganjurkan klien menggunakan alat bantu berjalan. Implementasi pada klien dilakukan selama 3 hari. Implementasi untuk diagnose nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis dan resiko jatuh berhubungan dengan penggunaan alat bantu jalan yaitu memberikan terapi pemijatan dengan terapi refleksi pijat kaki selama 10-30 menit, mengajarkan dan memantau dari tempat tidur ke kursi atau sebaliknya dan menganjurkan klien menggunakan alat bantu berjalan, pencegahan resiko jatuh. Evaluasi yang didapatkan setelah melakukan implementasi selama 3 hari: klien mengatakan sakit kepalanya sudah berkurang, klien mengatakan pusingnya berkurang setelah diberikan

terapi pijat refleksi kaki, klien mengatakan rasa berat di tengkuk dan kepala sudah hilang, klien mengatakan badannya sudah terasa lebih nyaman, klien terlihat lebih segar dengan TD: 130/70 mmHg, masalah nyeri teratasi dan klien tampak bisa melakukan kegiatan aktivitas sendiri, tidak terjadi jatuh, resiko jatuh teratasi.

Daftar Pustaka

- Aditya, N. R., & Mustofa, S. (2023). Hipertensi: Gambaran Umum. *Jurnal Majority*, Ardiansyah. & Huriyah, T. (2019). Metode Massage Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: a Literatur Review. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 5(1). <https://doi.org/10.32660/jurnal.v5i1.334>
- Badan pusat statistik, (2015). Statistik penduduk lanjut usia 2014. Jakarta: Badan pusat statistic diakses di www.bps.go.id