

Studi Kasus Penerapan Pijat Refleksi Kaki terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Wanita Dengan Hipertensi

Wanda Khumairoh^{a*}, Sumrahadi^b, Sestramita^c

^{a,b} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Keris Husada,

^c Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Fatmawati

Email : khumairohwanda@gmail.com*

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Received : 10 January 2026

Revised : 1 February 2026

Accepted : 9 February 2026

Keywords:

hypertension, foot
reflexology, blood pressure

Kata Kunci:

hipertensi, pijat refleksi kaki,
tekanan darah

DOI: 10.62335

ABSTRACT

Hypertension remains one of the most prevalent non-communicable diseases and a leading risk factor for cardiovascular morbidity. Alongside pharmacological management, complementary non-pharmacological interventions are increasingly explored in nursing practice to support blood pressure control. Foot reflexology is considered a relaxation-based therapy that may contribute to hemodynamic stabilization. This study aimed to examine changes in blood pressure among women with hypertension following the application of foot reflexology therapy. A descriptive case study design was employed involving two female participants diagnosed with hypertension. The intervention consisted of 20-minute foot reflexology sessions administered each afternoon for three consecutive days. Blood pressure was measured before and after each session, and the outcomes were analyzed descriptively using Mean Arterial Pressure (MAP) to observe overall trends. Both participants demonstrated reductions in systolic and diastolic blood pressure across the intervention period, with MAP values showing a gradual decline over three days. These findings suggest that foot reflexology may induce relaxation and contribute to short-term reductions in blood pressure among women with hypertension. Although limited to a small case sample, the results indicate the potential of foot reflexology as a complementary intervention within community nursing practice and highlight the need for further studies with larger samples and controlled designs.

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi yang tinggi dan menjadi faktor risiko utama terjadinya penyakit kardiovaskular. Selain terapi farmakologis, intervensi nonfarmakologis diperlukan sebagai upaya pendukung dalam pengendalian tekanan darah, salah satunya melalui pijat refleksi kaki. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan tekanan darah pada wanita dengan hipertensi setelah penerapan pijat refleksi kaki.

Penelitian menggunakan desain studi kasus deskriptif yang melibatkan dua partisipan wanita dengan hipertensi. Intervensi pijat refleksi kaki diberikan selama 20 menit setiap sore selama tiga hari berturut-turut. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah intervensi, kemudian dianalisis secara deskriptif menggunakan nilai Mean Arterial Pressure (MAP). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua partisipan mengalami penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik, disertai dengan penurunan nilai MAP secara bertahap selama tiga hari intervensi. Temuan ini menunjukkan bahwa pijat refleksi kaki memberikan efek relaksasi dan berpotensi menurunkan tekanan darah pada wanita dengan hipertensi. Oleh karena itu, pijat refleksi kaki dapat dipertimbangkan sebagai terapi komplementer dalam praktik keperawatan komunitas.

LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas global, serta dikenal sebagai silent killer karena sering tidak menimbulkan gejala awal (Telaumbanua & Rahayu, 2021). Di Indonesia, prevalensi hipertensi cenderung meningkat, terutama pada kelompok usia dewasa dan perempuan, seiring dengan perubahan gaya hidup dan peningkatan faktor risiko kardiovaskular (Kementerian Kesehatan RI, 2024).

Penatalaksanaan hipertensi umumnya menggunakan terapi farmakologis, namun penggunaan jangka panjang dapat menimbulkan efek samping dan menurunkan kepatuhan pasien (Zainuddin et al., 2022). Oleh karena itu, perawat memiliki peran penting dalam mengembangkan intervensi nonfarmakologis sebagai bagian dari asuhan keperawatan holistik, salah satunya melalui terapi komplementer.

Pijat refleksi kaki merupakan terapi komplementer yang bekerja melalui stimulasi titik refleksi saraf perifer yang berhubungan dengan sistem organ tubuh. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pijat refleksi dapat menurunkan tekanan darah melalui mekanisme relaksasi, penurunan aktivitas saraf simpatis, dan peningkatan sirkulasi darah (Erfiana et al., 2024; Fatikasari et al., 2024). Namun, penerapan terapi ini dalam praktik keperawatan komunitas masih memerlukan bukti klinis kontekstual. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan perubahan tekanan darah pada wanita dengan hipertensi setelah penerapan pijat refleksi kaki.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan dua partisipan wanita yang terdiagnosis hipertensi. Kriteria inklusi meliputi perempuan berusia

>50 tahun, memiliki tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg, dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian intervensi. Lokasi penelitian berada di wilayah Jati Padang, Jakarta Selatan.

Intervensi pijat refleksi kaki dilakukan selama tiga hari berturut-turut, masing-masing selama 20

menit setiap sore. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan 10 menit setelah intervensi menggunakan sfigmomanometer manual. Sebelum penerapan peneliti memastikan bahwa partisipan tidak sedang atau baru mengonsumsi obat anti hipertensi. Data dianalisis secara deskriptif dengan menghitung perubahan tekanan darah sistolik, diastolik, dan Mean Arterial Pressure (MAP) menggunakan rumus: $MAP = (Sistolik + 2 \times Diastolik) / 3$. Penelitian ini telah memenuhi prinsip etika keperawatan, meliputi informed consent, anonimitas, dan kerahasiaan data.

ANALISIS DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada kedua partisipan setelah penerapan pijat refleksi kaki selama tiga hari. Nilai MAP pada partisipan pertama mengalami penurunan dari kategori hipertensi menuju nilai yang lebih stabil, demikian pula pada partisipan kedua. Penurunan MAP menunjukkan adanya perbaikan perfusi jaringan dan penurunan beban kerja jantung.

Tabel 1. Tekanan Darah Sebelum dilakukan Penerapan Pijat Refleksi Kaki

Partisipan	Tekanan darah (mmHg)	Hari		
		1	2	3
Ny. H	Sistole	135	130	140
	Diastole	90	80	90
Ny. S	Sistole	150	140	135
	Diastole	80	80	80

Tekanan darah Ny. H sebelum intervensi pada hari ke tiga tercatat lebih tinggi dibandingkan sebelumnya, sedangkan Ny. S, pada hari terakhir tekanan sistole menurun dan diastole tetap.

Tabel 2. Tekanan Darah Sesudah dilakukan Penerapan Pijat Refleksi Kaki

Partisipan	Tekanan darah (mmHg)	Hari		
		1	2	3
Ny. H	Sistole	135	125	140
	Diastole	80	80	80
Ny. S	Sistole	145	135	125
	Diastole	80	80	90

Sesudah intervensi, tekanan darah Ny. H tercatat sistole meningkat pada hari ke tiga dan diastole tetap, sedangkan Ny. S, tercatat tekanan sistole terjadi penurunan, namun diastole terjadi peningkatan.

Tabel 3. Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah dilakukan Penerapan Pijat Refleksi Kaki

Partisipan	Tekanan Darah (mmHg)	Hari						Perubahan (mmHg)
		1		2		3		
		Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	
Ny. H	Sistole	135	135	130	125	140	140	

Partisipan	Tekanan Darah (mmHg)	Hari						Perubahan (mmHg)
		1		2		3		
		Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	
	Diastole	90	80	80	80	90	80	30 mmHg
	MAP	105	98,3	96,6	95	106,6	100	
Ny. S	Sistole	150	145	140	135	135	125	30 mmHg
	Diastole	80	80	80	80	80	90	
	MAP	103,3	101,6	100	98,3	98,3	101,6	

Berdasarkan tabel 3, dilaporkan bahwa selama 3 hari intervensi nilai tekanan darah pada kedua partisipan memiliki nilai MAP yang sama yaitu sebesar 30 mmHg.

Pembahasan

Hasil studi kasus ini menunjukkan terjadi perubahan tekanan darah setelah tiga hari diterapkan terapi pijat refleksi kaki secara bertahap pada kedua partisipan. Penurunan tekanan darah pada kedua partisipan menunjukkan bahwa pijat refleksi kaki memberikan efek relaksasi terhadap sistem saraf dan peredaran darah, temuan ini selaras dengan penelitian Erfiana et al. (2024), yang menunjukkan penurunan tekanan darah setelah tiga hari intervensi refleksiologi.

Berdasarkan perolehan data Ny. H pada pertemuan pertama sampai ketiga tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan pijat refleksi kaki memiliki nilai MAP yang cenderung menurun, intervensi dilakukan pada kondisi partisipan tidak sedang mengkonsumsi obat anti hipertensi. Penerapan pijat refleksi kaki dilakukan pada sore hari dengan posisi berbaring dan pada pertemuan ketiga partisipan didapati mengkonsumsi kopi susu. Studi sebelumnya Muhammad Ary dan Sulaiman (2019) menyatakan bahwa tingkat aktivitas fisik menjadi salah satu faktor hipertensi, karena tekanan darah setelah beraktivitas cenderung akan lebih tinggi dibandingkan saat istirahat. Menurut Musakkar dan Djafar (2021) menyebutkan bahwa kafein yang terkandung dalam kopi dan minuman bersoda memiliki potensi untuk meningkatkan tekanan darah.

Sedangkan hasil data Ny. S sama halnya dengan partisipan pertama, bahwa pada saat melakukan intervensi pada pertemuan pertama sampai ketiga partisipan tidak sedang mengkonsumsi obat anti hipertensi. Hasil MAP tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan pijat refleksi kaki menunjukkan terjadi penurunan tekanan darah dan tindakan terapi pijat refleksi kaki dilakukan pada sore hari dengan posisi berbaring. Hal ini sejalan dengan studi Nizar dan Farida (2022) menjelaskan bahwa terapi refleksi kaki mampu merangsang sistem saraf, menimbulkan efek relaksasi, meningkatkan produksi endorfin, dan menurunkan tekanan darah. Di dukung studi Lutvitaningsih et al. (2021) menyatakan bahwa pijat refleksi dapat menurunkan kadar hormon stres (kortisol) dan meningkatkan endorfin, sehingga tekanan darah menurun melalui efek relaksasi yang mendalam.

Penelitian oleh Khaulah Rafiqoh Kamelani & Eska Dwi Prijayanti (2024) di Desa Palur, Sukoharjo, menunjukkan bahwa penerapan pijat refleksi kaki 3 kali seminggu selama 15–20 menit juga berhasil menurunkan tekanan darah pada dua responden lansia hipertensi. Pada responden pertama, terjadi penurunan tekanan darah sistolik sebesar 16 mmHg dan diastolik 11 mmHg. Sementara itu,

responden kedua menunjukkan penurunan sistolik sebesar 26 mmHg dan diastolik 12 mmHg. Hasil ini memperkuat bukti bahwa pijat refleksi kaki berdampak positif dalam menurunkan tekanan darah, baik pada individu dewasa maupun lansia.

PENUTUP / KESIMPULAN

Penerapan pijat refleksi kaki selama tiga hari berturut-turut menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada wanita dengan hipertensi. Terapi ini berpotensi menjadi terapi komplementer dalam praktik keperawatan di masyarakat untuk mendukung pengelolaan hipertensi secara holistik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ary, M., & Sulaiman, S. (2019). Aktivitas fisik dan pengaruhnya terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 85–92.
- Erfiana, E., Husain, F., & Listyorini, D. (2024). Penerapan pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan dan Keperawatan*, 2(1), 43–50.
- Fatikasari, D., Sari, R. P., & Wulandari, N. (2024). Foot reflexology therapy on blood pressure reduction in hypertensive patients. *Jurnal Keperawatan Klinis*, 11(2), 85–92.
- Kamelani, K. R., & Prijayanti, E. D. (2024). Penerapan pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah lansia hipertensi. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 12(1), 30–37.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Kenali dan kendalikan hipertensi. <https://ayosehat.kemkes.go.id>
- Lutvitaningsih, R., Dewi, S. R., & Hidayat, A. (2021). Terapi komplementer dalam pengelolaan hipertensi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(1), 12–20.
- Putri, A. R., Lestari, D., & Wibowo, H. (2021). Effectiveness of foot reflexology on blood pressure in hypertensive patients. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(2), 95–101.
- Sari, N., & Handayani, S. (2022). Complementary therapy and blood pressure control in hypertension patients. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 17(1), 12–19.
- Telaumbanua, J., & Rahayu, M. (2021). Hipertensi sebagai silent killer. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 9(2), 55–60.
- Zainuddin, M., Prasetyo, A., & Lestari, D. (2022). Kepatuhan terapi antihipertensi dan efek samping obat. *Jurnal Farmasi Klinik Indonesia*, 11(3), 145–152.
- Musakkar, M., & Djafar, M. (2021). Konsumsi kafein dan hubungannya dengan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 13(2), 101–108.
- Nizar, A., & Farida, A. (2022). Pengaruh pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. *Jurnal Keperawatan Sehat*, 5(1), 22–28.