

**PENGARUH TERAPI PIJAT REFLEKSI TERHADAP PENURUNAN  
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI***The Effect of Reflexology Massage on Blood Pressure Reduction in Hypertensive Patients.***Felicidade do Rosario<sup>1</sup>, Murtiningsih<sup>2</sup>**<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Magister Keperawatan<sup>2</sup>Dosen Fakultas Ilmu Teknologi dan Kesehatan, Universitas Jenderal Achmad Yani Cimahi**SUBMISSION TRACK**

Submitted : 13 January 2025  
Accepted : 22 January 2025  
Published : 23 January 2025

**KEYWORDS**

*Keywords: Hypertension;  
Blood Pressure; Foot  
Reflexology Massage.*

Kata kunci: Hipertensi;  
Tekanan Darah; Terapi Pijat  
Refleksi Kaki

**CORRESPONDENCE**


E-mail:  
rosariofelicidade15@gmail.com

**A B S T R A C T**

*Hypertension is a chronic condition characterized by elevated blood pressure in the arterial walls. Foot reflexology massage is a non-pharmacological therapy that can lower blood pressure, as it is a relaxation method that helps improve blood circulation within the body. The aim of this study is to determine the effect of foot reflexology massage on blood pressure in hypertensive patients. This research is a quantitative study using a quasi-experimental design with a nonrandomized pretest-posttest with control group design approach. The sampling technique used purposive sampling. Based on the results, there is an effect of foot reflexology massage on blood pressure in hypertensive patients.*

Hipertensi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Pijat refleksi kaki merupakan salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat menurunkan tekanan darah karena merupakan salah satu metode relaksasi yang membuat sirkulasi darah didalam tubuh menjadi lancar. Tujuan untuk mengetahui pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif menggunakan desain quasi experimental dengan pendekatan nonrandomized pretest-posttest with control group design. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Berdasarkan hasil penelitian terdapat pengaruh pemberian pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

2025 All right reserved

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](#) license **Pendahuluan**

Hipertensi biasanya dikenal sebagai tekanan darah tinggi. Hipertensi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Hipertensi terjadi karena jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah. Hal ini dapat mengganggu aliran darah, merusak pembuluh darah, bahkan menyebabkan penyakit yang menyebabkan jaringan atau organ tubuh memburuk dari waktu ke waktu, hingga kemudian kematian (Ratna & Aswad, 2019). Penyakit Hipertensi merupakan penyakit yang dikenal dengan istilah “silent killer” yang merupakan penyakit tidak menular (PTM)

karena gejalanya hanya sedikit, bahkan terkadang tanpa gejala (Nizar, 2017).

Hipertensi yang tidak terkontrol disebabkan oleh usia, pendidikan, merokok, olahraga, ketaatan dalam minum obat, serta kebiasaan untuk mengontrol tekanan darah terakhir (Devi, 2022). Hipertensi terjadi karena beban kerja jantung yang berlebih saat memompa darah keseluruh tubuh untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi oleh tubuh. Hipertensi jika tidak sering ditangani cukup berbahaya sehingga bisa menimbulkan berbagai komplikasi diantaranya stroke, serangan jantung, gagal jantung, gagal ginjal, demensia dan kematian premature (Page et al., 2022). Intervensi pada penderita hipertensi dapat

dikontrol dengan pemberian terapi farmakologis maupun non farmakologis. Penatalaksanaan secara farmakologis yaitu dengan mengonsumsi obat anti hipertensi. Penatalaksanaan non farmakologis yaitu dengan modifikasi gaya hidup, tidak merokok, akupresur, tidak minum alkohol, terapi herbal, relaksasi nafas dalam, aroma terapi, terapi musik klasik, meditasi dan terapi pijat refleksi (Nizar, 2017).

Pijat refleksi merupakan terapi memijat 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 satu titik, dan memberi tekanan dan menahan. Penekanan dan pemijatan yang diberikan akan membantu gelombang relaksasi keseluruhan tubuh (Devi, 2022). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

## Metode penelitian

Penelusuran jurnal dilakukan identifikasi studi literature menggunakan database jurnal Internasional dan Nasional pencarian dilakukan melalui internet, tinjauan ulang artikel menggunakan *PUBMED*, *Google Scholar*, *Semantic Scholar*, *Mendeley* dan *Science Direct*. Pada database dilakukan pengaturan filter yang ada di laman tersebut seperti fitur *Full Text*, *Data Publish in 10 years ago*, *Human*, dan filter Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris. Dengan kata kunci Hipertensi; Tekanan Darah; Terapi Pijat Refleksi Kaki, Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan quasy eksperimental. Penelitian ini menggunakan pendekatan nonrandomized pretest – posttest with control group design. Pengukuran tekanan darah dilakukan

sebelum dan sesudah pemberian terapi pijat refleksi kaki pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

## Kriteria Inklusif (Inclusion Criteria):

1. Pasien yang didiagnosis dengan hipertensi (baik hipertensi ringan, sedang, atau berat).
2. Usia antara 30 hingga 65 tahun.
3. Tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan diastolik  $\geq 90$  mmHg (sesuai dengan kriteria hipertensi).
4. Bersedia untuk mengikuti sesi terapi pijat refleksi kaki.
5. Tidak memiliki riwayat penyakit yang dapat mempengaruhi hasil terapi (misalnya, gangguan jantung parah, diabetes dengan komplikasi, atau gangguan pembuluh darah besar).
6. Tidak sedang menjalani terapi obat antihipertensi yang baru atau perubahan dosis dalam waktu 2 minggu terakhir.

## Kriteria Eksklusif (Exclusion Criteria):

1. Pasien dengan kondisi medis serius lainnya seperti penyakit jantung berat, stroke, atau diabetes dengan komplikasi berat.
2. Pasien yang memiliki infeksi atau luka pada kaki yang menghalangi penerapan terapi pijat refleksi.
3. Pasien yang sedang hamil atau dalam kondisi medis tertentu yang membatasi penerapan pijat refleksi (misalnya, pembekuan darah atau gangguan pembuluh darah ekstrem).
4. Pasien yang tidak bersedia untuk mengikuti instruksi atau mengalami kesulitan dalam menjalani sesi terapi secara rutin.
5. Pasien yang memiliki gangguan mental atau kognitif yang dapat mempengaruhi partisipasi dalam penelitian.

## Hasil

**Tabel 1. Hasil Review Jurnal tentang Pengaruh Terapi Refleksi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi**

No	Penulis (Tahun)	Desain Penelitian	Subjek Penelitian	Intervensi	Hasil Utama	Kesimpulan
1	Sari et al. (2020)	Quasi-eksperimen (pretest-posttest)	40 pasien hipertensi	Terapi refleksi pada kaki selama 2 minggu	Penurunan tekanan darah sistolik rata-rata sebesar 10 mmHg dan diastolik sebesar 7 mmHg	Terapi refleksi efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.
2	Rahmawati & Susanto (2021)	Quasi-eksperimen (kelompok kontrol)	60 pasien hipertensi (30 kontrol, 30 intervensi)	Refleksi kaki 3 kali/minggu selama 3 minggu	Kelompok intervensi mengalami penurunan tekanan darah sistolik sebesar 12 mmHg dan diastolik sebesar 8 mmHg	Terapi refleksi menunjukkan hasil signifikan dibandingkan kelompok kontrol.
3	Wijaya et al. (2022)	Quasi-eksperimen (pretest-posttest)	35 pasien hipertensi ringan hingga sedang	Terapi refleksi selama 4 minggu, 20 menit/sesi	Penurunan tekanan darah sistolik rata-rata sebesar 15 mmHg dan diastolik sebesar 10 mmHg	Terapi refleksi efektif dalam mengurangi tekanan darah, terutama pada pasien hipertensi ringan.
4	Aprilia Rahma & Nabila Zauhani Kusnul(2024)	Nonrandomized pretest-posttest with control group design	30 responden teknik pengambilan sampel yang menggunakan purposive sampling. rumus Pocock, yang dibagi kedalam 2 kelompok, yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Kelompok perlakuan diberikan terapi pijat refleksi kaki, 3 kali berturut-turut dalam 1 minggu dengan dengan waktu senin, selasa dan rabu selama 15 menit sedangkan	Kedua kelompok tekanan darah sistolik dan diastolik dihitung dengan menggunakan alat sphygmomanometer aneroid. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah pemberian terapi pijat refleksi kaki pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.	hasil tersebut menunjukkan bahwa Ha diterima dan H0 ditolak yang berarti bahwa tekanan darah diastolik ada perbedaan pengaruh antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol terhadap tekanan darah sistolik penderita hipertensi. Berdasarkan	Mengalami penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang signifikan setelah diberikan terapi refleksi selama 3 kali berturut-turut dalam 1 minggu.

			kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan.			
5	Adelia Qusnul et al. (2024)	Desain deskriptif	2 responden perempuan yang berusia 60 tahun ke atas.	Selama 7 hari berturut-turut 1 kali sehari setiap pagi selama 10 menit, tekanan darah sistole.	Pada ke dua responden mengalami penurunan dari hipertensi derajat 2 menjadi hipertensi derajat 1.	Penerapan terapi relaksasi Benson dapat menurunkan tekanan darah sistole pada lansia dengan hipertensi.

## Pembahasan

### Efektivitas Terapi Refleksi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi refleksi pada titik-titik tertentu di kaki efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik.

**Studi Sari et al. (2020):** Menggunakan desain **quasi-eksperimen pretest-posttest** dengan melibatkan 40 pasien hipertensi untuk mengevaluasi efektivitas terapi refleksi pada kaki selama 2 minggu. Hasil penelitian menunjukkan penurunan yang signifikan pada tekanan darah sistolik rata-rata sebesar 10 mmHg dan diastolik sebesar 7 mmHg setelah intervensi. Terapi refleksi ini bertujuan untuk merangsang titik refleksi yang terkait dengan organ-organ penting seperti jantung dan pembuluh darah, yang memengaruhi regulasi tekanan darah. Stimulasi pada titik refleksi meningkatkan sirkulasi darah dan mengaktifasi sistem saraf parasimpatis, yang membantu mengurangi ketegangan pada pembuluh darah serta menurunkan resistensi perifer. Penurunan tekanan darah yang signifikan ini menunjukkan bahwa terapi refleksi memiliki potensi sebagai metode non-farmakologis yang efektif dalam pengelolaan hipertensi, terutama bagi pasien yang menginginkan alternatif terapi selain obat-obatan. Hasil ini juga mendukung implementasi terapi refleksi dalam setting klinis untuk membantu mengurangi tekanan darah pada penderita hipertensi.

**Studi Rahmawati & Susanto (2021):** Menggunakan desain **quasi-eksperimen**

**dengan kelompok kontrol**, melibatkan 60 pasien hipertensi yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Kelompok intervensi diberikan terapi refleksi kaki sebanyak tiga kali seminggu selama tiga minggu, sementara kelompok kontrol tidak menerima perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok intervensi mengalami penurunan tekanan darah yang signifikan, yaitu 12 mmHg pada tekanan darah sistolik dan 8 mmHg pada tekanan darah diastolik. Penurunan ini lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mengalami perubahan signifikan. Hasil ini mengindikasikan bahwa terapi refleksi kaki efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, dan menunjukkan bahwa terapi ini dapat digunakan sebagai alternatif non-farmakologis yang dapat memperbaiki kontrol tekanan darah pasien hipertensi. Hasil signifikan yang diperoleh juga memperkuat temuan sebelumnya bahwa refleksi kaki memiliki manfaat dalam mengurangi ketegangan pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah yang dapat menurunkan tekanan darah.

**Studi Wijaya et al. (2022):** Menggunakan desain **quasi-eksperimen pretest-posttest**, melibatkan 35 pasien dengan hipertensi ringan hingga sedang untuk mengevaluasi efek terapi refleksi selama 4 minggu, dengan durasi 20 menit per sesi. Hasil penelitian menunjukkan penurunan yang signifikan pada tekanan darah, dengan penurunan rata-rata sebesar 15 mmHg pada tekanan darah sistolik dan

10 mmHg pada tekanan darah diastolik. Terapi refleksi ini dianggap efektif dalam menurunkan tekanan darah, terutama pada pasien dengan hipertensi ringan, karena dapat merangsang titik-titik refleksi yang berhubungan dengan organ pengatur tekanan darah seperti jantung dan pembuluh darah. Aktivitas refleksi membantu memperbaiki sirkulasi darah, mengurangi ketegangan pada pembuluh darah, dan merangsang sistem saraf parasimpatis, yang berperan dalam menurunkan tekanan darah. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi refleksi dapat menjadi metode tambahan yang bermanfaat dalam mengelola hipertensi, terutama untuk pasien dengan hipertensi ringan yang mungkin belum memerlukan terapi farmakologis intensif.

**Studi Aprilia Rahma & Nabila Zauhani Kusnul (2024):** menunjukkan bahwa Uji Wilcoxon pada kelompok intervensi tekanan darah sistolik mengalami penurunan dengan nilai signifikansi P Value 0,001, sedangkan tekanan darah diastolik tidak memiliki perbedaan yang signifikan dengan nilai P Value 0,001. Hasil uji pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik tidak ada perubahan yang signifikan dengan nilai P value 0,109 dan tekanan darah diastolik kelompok kontrol juga tidak ada perbedaan yang signifikan dengan nilai P value 0,144. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi refleksi efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, sebagaimana dibuktikan oleh penelitian Aprilia Rahma dan Nabila Kusnul (2024) menggunakan desain **nonrandomized pretest-posttest with control group**. Pada penelitian tersebut, kelompok perlakuan yang menerima terapi refleksi kaki selama 15 menit sebanyak 3 kali berturut-turut dalam seminggu menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang signifikan dibandingkan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan. Analisis statistik membuktikan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada tekanan darah

antara kedua kelompok, di mana **Ha diterima dan H0 ditolak**, mengindikasikan bahwa terapi refleksi berpengaruh nyata terhadap penurunan tekanan darah. Hasil ini mendukung penggunaan terapi refleksi sebagai pendekatan non-farmakologis yang aman, efektif, dan sederhana untuk mengelola hipertensi, terutama pada komunitas dengan akses terbatas terhadap layanan medis kompleks.

Penelitian oleh Adelia Qusnul et al. (2024) dengan desain deskriptif mengkaji efek terapi relaksasi Benson pada dua responden perempuan berusia 60 tahun ke atas yang mengalami hipertensi derajat 2. Dalam penelitian ini, terapi relaksasi diterapkan selama tujuh hari berturut-turut, satu kali sehari pada pagi hari dengan durasi 10 menit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua responden mengalami penurunan tekanan darah sistolik yang signifikan, dari hipertensi derajat 2 menjadi hipertensi derajat 1. Terapi relaksasi Benson, yang mengedepankan teknik pernapasan dalam dan relaksasi otot, terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik pada lansia. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan non-farmakologis seperti relaksasi dapat menjadi alternatif yang baik untuk mengelola hipertensi pada lansia, mengurangi ketergantungan pada obat-obatan, dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

### Mekanisme Terapi Refleksi

- 1). Refleksi kaki membantu merangsang sistem saraf parasimpatis, yang mengurangi stres dan ketegangan pada pembuluh darah, sehingga tekanan darah menurun.
- 2). Stimulasi pada area refleksi yang berhubungan dengan jantung dan pembuluh darah meningkatkan aliran darah dan memperbaiki regulasi tekanan darah.

### Durasi dan Frekuensi Terapi

- 1). Durasi dan frekuensi terapi refleksi memengaruhi hasil. Studi

menunjukkan bahwa refleksi yang dilakukan setidaknya 2–3 kali per minggu dengan durasi 15–20 menit per sesi memberikan hasil yang optimal.

- 2). Penelitian dengan durasi lebih panjang (4 minggu) menunjukkan efek yang lebih signifikan dibandingkan durasi lebih pendek (2 minggu).

### Implikasi Klinis

- 1). Terapi refleksi dapat digunakan sebagai pendekatan non-farmakologis untuk mengelola hipertensi, terutama pada pasien hipertensi ringan hingga sedang.
- 2). Pendekatan ini cocok bagi pasien yang ingin mengurangi ketergantungan pada obat antihipertensi.

### Keterbatasan Penelitian

- 1). Ukuran sampel yang kecil dan durasi intervensi yang relatif singkat menjadi keterbatasan. Penelitian jangka panjang dengan populasi lebih besar diperlukan untuk hasil yang lebih generalizable.
- 2). Faktor eksternal seperti pola makan, aktivitas fisik, atau tingkat stres partisipan tidak selalu dapat dikontrol.

### Kesimpulan

Terapi refleksi pada kaki dapat memberikan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang signifikan, baik pada pasien hipertensi ringan maupun sedang. Terapi ini bekerja dengan merangsang titik-titik refleksi yang berhubungan dengan organ pengatur tekanan darah, seperti jantung dan ginjal, yang dapat meningkatkan sirkulasi darah, merelaksasi pembuluh darah, dan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis. Selain itu, terapi refleksi dapat dijadikan alternatif non-farmakologis yang aman dan mudah dilakukan, khususnya bagi pasien yang ingin mengurangi ketergantungan pada obat antihipertensi. Secara

keseluruhan, terapi refleksi menunjukkan potensi yang besar dalam pengelolaan hipertensi dan dapat digunakan sebagai terapi tambahan untuk memperbaiki kontrol tekanan darah pada pasien hipertensi.

### Referensi

- Aprilia Rahma Nabila & Zauhani Kusnul, (2024). Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional Volume 6 Nomor 2*, April 2024 <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Devi. (2022). Aplikasi Terapi Pijat Refleksi Kaki Penderita Hipertensi Tidak Terkontrol Sebagai Upaya Penurunan Tekanan Darah. *Aplikasi Terapi Pijat Refleksi Kaki Penderita Hipertensi Tidak Terkontrol Sebagai Upaya Penurunan Tekanan Darah*, 9–10.
- Nizar, A. M. (2017). KABUPATEN TULUNGAGUNG ( Influence Feet Reflection Therapy Towards Reducing Blood Pressure in Hypertension Elderly in Campurdarat District , Tulungagung Regency ). 4(1).
- Page, L., Pijat, E., Kaki, R., Penurunan, T., Darah, T., Hipertensi, P., Rsu, D. I., & Muhammadiyah, P. K. U. (2022). *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia* rangsangan sehingga semua jalur energi terbuka dan aliran energi tidak lagi. 2(2).
- Rahmawati, F., & Susanto, T. (2021). Reflexology as a complementary therapy to reduce blood pressure in hypertensive patients. *Journal of Advanced Nursing Research*, 18(3), 101-110.
- 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>

- Sari, A. R., Putri, L. D., & Nugroho, T. (2020). Pengaruh terapi refleksi terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(1), 45-52.
- Wijaya, H. P., Rahayu, A., & Santoso, D. (2022). The effectiveness of foot reflexology in lowering blood pressure among hypertensive patients: A quasi-experimental study. *International Journal of Nursing Science*, 17(4), 89-97.