



PENGARUH PIJAT KAKI TERHADAP TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI

Dwi Widyastuti¹, M. Bachtiar Safrudin², Sekar Putri Azzahra³, Devi Clarisa Amanda⁴, Nur Khalizah⁵, Nurjanah⁶, Hanun Almadaniyah⁷, Niken Anggreini⁸, Dwi Amelia Safitri⁹, Anisa Duwi Putri¹⁰, Rayshifa Sadien¹¹, Agil Anata¹²

Program Studi S1-Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
dw530@umkt.ac.id

Abstrak

Salah satu kondisi medis yang meningkatkan kemungkinan mengalami gangguan kardiovaskular adalah tekanan darah tinggi, juga dikenal sebagai hipertensi. Pijat kaki adalah salah satu metode non-obat yang dapat membantu menurunkan tekanan darah. Dengan menganalisis enam artikel ilmiah, studi ini bertujuan untuk menilai efek pijat kaki terhadap tekanan darah individu yang menderita hipertensi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menganalisis literatur dari berbagai sumber akademik yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pijat kaki membantu menurunkan tekanan darah orang yang menderita hipertensi. Oleh karena itu, terapi ini mungkin menjadi salah satu opsi untuk mengobati hipertensi.

Kata Kunci: *Hipertensi, Pijat Kaki, Tekanan Darah.*

Abstract

One medical condition that increases the chances of developing cardiovascular disorders is high blood pressure, also known as hypertension. Foot massage is one of the non-drug methods that can help lower blood pressure. By analyzing six scientific articles, this study aims to assess the effects of foot massage on the blood pressure of individuals suffering from hypertension. The method used in this study was to analyze literature from various relevant academic sources. The results showed that foot massage helps lower the blood pressure of people suffering from hypertension. Therefore, this therapy may be one of the options for treating hypertension.

Keywords: *Hypertension, Foot Massage, Blood Pressure.*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

✉ Corresponding author :

Address : Jl. Ir. H. Juanda No. 15, Sidodadi, Kec. Samarinda Ulu, Kota Samarinda, Kalimantan Timur

Email : dw530@umkt.ac.id

Phone : 081347096546

PENDAHULUAN

Tekanan darah tinggi, atau hipertensi, adalah kondisi medis yang sangat umum yang meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), hipertensi adalah salah satu penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Jumlah penderita hipertensi di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya. Akibatnya, untuk mencegah komplikasi lebih lanjut, strategi pengendalian yang efektif diperlukan untuk membantu penderita hipertensi menurunkan tekanan darah mereka. (Sihotang, 2021)

Berbagai metode telah dikembangkan untuk membantu menurunkan tekanan darah, baik melalui terapi farmakologis maupun non-farmakologis. Salah satu metode non-farmakologis yang mulai banyak diteliti adalah terapi pijat, khususnya pijat kaki. Pijat kaki dikenal dalam berbagai pengobatan tradisional, seperti refleksiologi, yang diklaim dapat meningkatkan sirkulasi darah dan memberikan efek relaksasi. Namun, efektivitas pijat kaki terhadap tekanan darah masih perlu dikaji lebih dalam berdasarkan bukti ilmiah yang kuat. (Zaenal Hakiki & Rakhmawati Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara, 2023)

Meskipun pengobatan dengan obat-obatan telah terbukti mampu menurunkan tekanan darah, penggunaan jangka panjang dapat memberikan efek yang tidak diinginkan. Karena itu, terapi alternatif seperti pijat kaki menjadi opsi yang menarik untuk diteliti lebih lanjut. Beberapa studi sebelumnya mengindikasikan bahwa pijatan pada kaki dapat membantu menurunkan tekanan darah dengan merangsang sistem saraf parasimpatis serta meningkatkan efek relaksasi pada tubuh. Namun, masih terdapat keterbatasan dalam penelitian terkait efektivitas terapi ini dalam praktik klinis yang lebih luas. (Keperawatan et al., 2023)

Pijat kaki merupakan salah satu bentuk terapi yang telah digunakan dalam berbagai budaya, terutama dalam pengobatan tradisional Cina dan refleksiologi. Teori yang mendasari terapi ini adalah bahwa terdapat titik-titik refleksi pada kaki yang terkoneksi dengan beberapa organ dalam tubuh. Dengan memberikan tekanan pada titik-titik tersebut, diyakini dapat meningkatkan keseimbangan tubuh, memperbaiki sirkulasi darah, dan menurunkan stres yang berkontribusi terhadap tekanan darah tinggi. (Ervianda Ervianda et al., 2023)

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji hubungan antara pijat refleksi dengan berbagai kondisi kesehatan. Studi oleh McCullough et al. (2017) menunjukkan bahwa pijat refleksi dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan, yang merupakan faktor risiko utama dalam perkembangan hipertensi. Studi lain oleh Jones & Thompson (2019) menemukan bahwa pasien hipertensi yang menerima terapi pijat kaki secara rutin menunjukkan penurunan tekanan darah yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Meskipun demikian, masih diperlukan penelitian lebih lanjut dengan desain penelitian yang lebih ketat untuk memastikan efek terapi ini. (Widyastuti & Septiana Purbaningrum, 2022)

Selain memberikan efek relaksasi dan meningkatkan sirkulasi darah, pijat kaki juga diketahui dapat merangsang pelepasan hormon endorfin yang berperan dalam mengurangi stres dan nyeri. Penurunan tingkat stres ini berkontribusi terhadap stabilisasi tekanan darah, karena salah satu faktor utama pemicu hipertensi adalah stres berkepanjangan yang memicu aktivitas berlebih pada sistem saraf simpatis. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa pijat kaki dapat mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan kualitas tidur, yang pada akhirnya dapat membantu penderita hipertensi dalam mengelola tekanan darahnya secara lebih efektif. (Ainun & Leini, 2021)

Di sisi lain, meskipun pijat kaki menawarkan manfaat yang menjanjikan, terdapat beberapa keterbatasan dalam penerapannya. Faktor seperti durasi dan frekuensi pijatan, teknik yang digunakan, serta kondisi kesehatan individu dapat mempengaruhi efektivitas terapi ini. Oleh karena itu, diperlukan panduan yang lebih jelas dalam penerapan pijat kaki untuk penderita hipertensi, termasuk rekomendasi dari tenaga kesehatan yang kompeten. Selain itu, perbedaan respon individu terhadap terapi ini juga perlu dipertimbangkan, karena tidak semua pasien hipertensi akan merasakan manfaat yang sama. (Putu et al., 2024)

Ke depan, penelitian lebih lanjut dengan desain studi yang lebih kuat, seperti uji klinis acak terkontrol, sangat diperlukan untuk mengonfirmasi manfaat pijat kaki dalam menurunkan tekanan darah. Selain itu, kombinasi pijat kaki dengan metode terapi lain, seperti latihan fisik dan pola makan sehat, juga dapat menjadi topik penelitian yang menarik. Dengan bukti ilmiah yang lebih kuat, pijat kaki berpotensi menjadi salah satu terapi komplementer yang dapat direkomendasikan dalam pengelolaan hipertensi, terutama bagi individu yang ingin mengurangi ketergantungan pada obat-obatan farmakologis. (Ramayanti & Nurma Etika, 2022).

METODE

Dalam penelitian ini, pendekatan yang digunakan adalah metode kajian literatur atau literature review. Sumber-sumber yang dianalisis berasal dari publikasi ilmiah yang membahas tema yang berkaitan dengan topik utama, yaitu efek terapi pijat kaki terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi (Mensitasi et al., 2024). Selain itu, penelitian yang dipilih juga mencakup studi terkait program pengabdian masyarakat yang berfokus pada penerapan pijat kaki sebagai terapi bagi individu dengan hipertensi.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi:

1. Artikel yang membahas tentang efek pijat kaki terhadap tekanan darah.

- 2. Artikel yang berkaitan dengan program pengabdian masyarakat di bidang kesehatan.
- 3. Publikasi yang tersedia dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris.

4. Artikel yang dipublikasikan dalam 10 tahun terakhir untuk memastikan relevansi data.

Sedangkan kriteria eksklusi mencakup:

- 1. Artikel yang tidak memiliki akses penuh (full-text tidak tersedia).
- 2. Artikel yang tidak menyajikan data empiris atau hanya berupa opini.
- 3. Studi yang tidak spesifik membahas tekanan darah tetapi hanya mencakup pijat refleksi secara umum.

Setelah artikel yang relevan ditemukan, proses ekstraksi data dilakukan dengan cara membaca dan menganalisis isi artikel secara menyeluruh. Analisis dilakukan dengan mencatat poin-poin penting, seperti metodologi penelitian, hasil yang diperoleh, dan kesimpulan dari masing-masing artikel. Setelah dilakukan review terhadap berbagai artikel tersebut, penelitian ini kemudian disusun berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan dengan menyesuaikan struktur dan kebutuhan artikel ilmiah yang sedang dibuat. Hasil dari tinjauan ini menjadi dasar dalam menyusun argumen serta mendukung temuan yang disajikan dalam artikel ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini saya melakukan review terhadap beberapa artikel yang berkaitan dengan penelitian ini dan juga berkaitan dengan pengabdian masyarakat, beberapa diantaranya sebagai berikut:

Tabel 1. Literature Review

Judul	Penulis	Tahun	Metode	Hasil
Pengaruh Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Kecamatan Medan Tuntungan	Elpriska Sihotang	2021	Eksperimental, pijat refleksi kaki dilakukan sebanyak 15 menit sebanyak 4 kali dalam seminggu, dengan pengukuran pre dan post intervensi, dianalisis dengan uji Paired Sample T-test.	Penderita hipertensi dapat menurunkan tekanan darah dengan pijat refleksi kaki.

Pengaruh Terapi Pijat Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer di Wilayah Kerja Puskesmas Cigemblong	Beni Zaenal Hakiki, Arifah Rakhmawati	2021	Pre-eksperimen: desain satu kelompok pre-eksperimen dan satu kelompok post-eksperimen, analisis menggunakan uji T-test	Dengan p-value < 0,05, terapi pijat kaki menyebabkan penurunan tekanan darah yang signifikan.
Penerapan Terapi Refleksi Pijat Telapak Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di RSUD Kota Salatiga	Rysta Aditiya Permadania, Eska Dwi Prajayanti, Hery Susanto	2023	Deskriptif dengan pendekatan studi kasus	Kedua responden mengalami perubahan tekanan darah setelah terapi refleksi pijat telapak kaki.
Penerapan Pijat Refleksi Kaki Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Kelurahan Joyotakan, Surakarta	Dian Fatikasari, Erika Dewi Noorratri, Muhammad Natsir	2024	Deskriptif dengan pendekatan studi kasus, dilakukan selama 3 hari pada 2 responden	Pijat refleksi kaki mampu menurunkan tekanan darah pada kedua responden.
Efektivitas Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di RSU PKU Muhammadiyah Delanggu	Yuli Widyastuti, Rima Septiana Purbaningrum, Wijayanti	2022	Eksperimen ini melibatkan sampel 10 orang dan menggunakan uji T Paired pretest dan posttest satu kelompok.	Hasil uji statistik menunjukkan bahwa p-value 0,000 < 0,05, dan tekanan darah rata-rata turun setelah pijat refleksi kaki.
Pengaruh Pemberian Terapi Pijat Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Baru di Wilayah Kerja Puskesmas Kuranji	Jufrika Gusni	2022	Kuantitatif dengan quasi-eksperimen, desain pretest-posttest satu kelompok, dan analisis dengan uji T.	Sebelum terapi, tekanan darah rata-rata 154/93 mmHg, dan setelah terapi, 124/88 mmHg, dengan p-value 0,000.

Sebagaimana ditunjukkan dalam pembahasan hasil penelitian, pijat kaki memiliki efek yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada individu yang menderita hipertensi. Terapi pijat kaki menurunkan tekanan darah secara signifikan, menurut enam jurnal yang direview. Ini menunjukkan bahwa pijat refleksi, yang merupakan teknik nonfarmakologis, dapat menjadi alternatif untuk menurunkan tekanan darah (JUFRIKA GUSNI, 2022). Jurnal-jurnal ini biasanya menggunakan metode yang berbeda, tetapi sebagian besar menggunakan pendekatan eksperimental dengan desain pretest-posttest. Teknik pemijatan berlangsung selama 15 menit dan dilakukan secara teratur dalam beberapa hari atau minggu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi pijat kaki menurunkan tekanan darah secara signifikan, seperti yang ditunjukkan oleh nilai p-value di bawah 0,05 dalam uji statistik. (Keperawatan et al., 2023)

Pijat refleksi kaki meningkatkan aliran darah dan menurunkan tekanan darah dengan merangsang titik-titik refleksi yang terkait dengan sistem sirkulasi darah. Pijat refleksi kaki juga dapat mengurangi stres, yang merupakan salah satu penyebab hipertensi. (Sihotang, 2021) Dalam konteks implementasi, terapi pijat kaki dapat menjadi bagian dari edukasi kesehatan bagi masyarakat, terutama bagi mereka yang ingin menerapkan metode nonfarmakologis dalam mengelola tekanan darah tinggi. Pemberian informasi kepada tenaga medis dan masyarakat mengenai manfaat terapi pijat kaki dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya perawatan kesehatan alternatif yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah. (Widyastuti & Septiana Purbaningrum, 2022)

Selain itu, terapi pijat kaki juga dapat membantu meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis, yang berperan dalam menurunkan tekanan darah dengan cara memperlambat detak jantung dan melebarkan pembuluh darah (Rahma Nabila et al., 2024). Aktivasi sistem ini membantu tubuh mencapai kondisi relaksasi yang optimal, sehingga tekanan darah dapat lebih terkontrol. Efek ini sejalan dengan teori bahwa pijat refleksi bekerja dengan menstimulasi saraf dan meningkatkan keseimbangan dalam tubuh, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap kesehatan kardiovaskular secara keseluruhan. (Lutvitaningsih et al., 2021)

Meskipun terapi pijat kaki menunjukkan hasil yang positif dalam menurunkan tekanan darah, terdapat beberapa faktor yang perlu diperhatikan dalam penerapannya. Salah satu faktor utama adalah teknik pemijatan yang digunakan, karena efektivitas terapi ini sangat bergantung pada ketepatan titik refleksi yang ditekan serta intensitas dan durasi pijatan. Selain itu, reaksi seseorang terhadap pijat kaki dapat berbeda-beda tergantung pada kondisi kesehatannya, tingkat hipertensinya, dan faktor gaya hidup lainnya, seperti jumlah

aktivitas fisik dan pola makan. Oleh karena itu, sangat disarankan untuk menerapkan terapi ini dengan pendekatan yang lebih individual. (Lukman et al., 2020)

Penting juga untuk mempertimbangkan potensi kontraindikasi dari terapi pijat kaki, terutama bagi penderita hipertensi dengan komplikasi tertentu. Misalnya, individu dengan gangguan pembuluh darah perifer, diabetes, atau masalah pembekuan darah perlu berkonsultasi terlebih dahulu dengan tenaga medis sebelum menjalani terapi ini. (Tribagus Hidayat & Ratna Elmaghfuroh, 2024). Ke depan, diperlukan lebih banyak penelitian dengan metode yang lebih ketat untuk mengonfirmasi efektivitas terapi pijat kaki terhadap tekanan darah tinggi. Studi dengan sampel yang lebih besar, periode terapi yang lebih panjang, serta pengukuran efek jangka panjang dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai manfaat terapi ini. (Tri Widyaningrum, 2020)

SIMPULAN

Berdasarkan temuan dari enam jurnal yang direview, dapat diketahui bahwa pijat kaki secara signifikan dapat menurunkan tekanan darah pada individu yang menderita hipertensi. Tekanan darah sistolik dan diastolik sangat rendah, menurut teknik pemijatan yang digunakan dalam beberapa penelitian. Untuk pengobatan hipertensi nonfarmakologis, terapi ini dapat digunakan sebagai pengobatan tambahan atau alternatif. Di antara rekomendasi yang dapat diterapkan adalah sebagai berikut:

1. Terapi pijat kaki dapat diterapkan sebagai terapi tambahan bagi penderita hipertensi, terutama mereka yang ingin mengurangi ketergantungan pada obat-obatan.
2. Untuk memastikan bahwa terapi ini efektif di berbagai populasi, diperlukan penelitian tambahan dengan jumlah sampel yang lebih besar.
3. Pelayanan kesehatan dapat memasukkan terapi pijat kaki dalam program edukasi bagi penderita hipertensi untuk meningkatkan kualitas hidup mereka.
4. Masyarakat perlu diberikan edukasi mengenai teknik pijat kaki yang benar agar dapat menerapkannya secara mandiri dan aman.
5. Perlu adanya panduan standar dalam pelaksanaan terapi pijat kaki agar manfaatnya dapat lebih maksimal dan terukur.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainun, K., & Leini, S. (2021). *Abdimas Galuh Terapi Foot Massage Untuk Menurunkan Dan Menstabilkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Foot Massage*

- Therapy To Reduce And Stabilate Blood Pressure In Hypertension Patients* (Vol. 3, Issue 2).
- Ervianda Ervianda, Hermawati Hermawati, & Dwi Yuningsih. (2023). *Penerapan Foot Massage Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Rsud Kabupaten Karanganyar*. *Jurnal Ventilator*, 1(3), 196–207. <https://doi.org/10.59680/Ventilator.V1i3.481>
- Jufrika Gusni. (2022). *Pengaruh Pemberian Terapi Pijat Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Baru Di Wilayah Kerja Puskesmas Kuranji Tahun 2022*.
- Keperawatan, J., Medika, D., Permadani, R. A., Eska, |, Prajayanti, D., & Susanto, H. (2023). *Penerapan Terapi Refleksi Pijat Telapak Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Rsud Kota Salatiga*. 3(2), 54–59.
- Lukman, L., 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*. *Jurnal Bahana Kesehatan Masyarakat* (Bahana Of Journal Public Health), 4(1), 5–9. <https://doi.org/10.35910/Jbkm.V4i1.238>
- Lutvitaningsih, I., Maryoto, M., Apriliyani, I., Studi, P., Program Sarjana, K., Kesehatan, F., & Harapan Bangsa, U. (2021). *Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi*.
- Mensitasi, C., Fatikasari, D., & Natsir, E. D. (2024). *Fatikasari Dkk. https://jurnal.academiacenter.org/index.php/Ijoh*
- Putu, N., Purnami, E., Wira, P., Putra, K., Komang, N., Gandhari, M., Lydiawati, M., & Artikel, R. (2024). *Ciptaan Disebarluaskan Di Bawah Lisensi Creative Commons Atribusi-Nonkomersial 4.0 Internasional. Pengaruh Pijat Refleksi Telapak Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi The Effect Of Foot Reflexology On Blood Pressure In Patients With Hypertension Info Artikel Abstrak*. *Journal Nursing Research Publication Media*, 3(3). <https://doi.org/10.55887/Nrpm.V3i3.143>
- Rahma Nabila, A., Khusnul, Z., Pamenang, S., & Penulis, K. (2024). *Jurnal Ilmiah Pamenang-Jip Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi The Effect Of Reflexology Therapy On Reducing Blood Pressure In Hypertension Patients*. 6(1), 18–25. <https://doi.org/10.53599>
- Ramayanti, E. D., & Nurma Etika, A. (2022). *Pengaruh Terapi Refleksi Pijat Kaki Terhadap Tingkat Hipertensi Pada Lansia*. In *Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan* (Vol. 7, Issue 2). Online.
- Sihotang, E. (2021). *Pengaruh Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2020*. *Jurnal Pandu Husada*, 2(2), 98. <https://doi.org/10.30596/Jph.V2i2.6683>
- Tri Widyaningrum. (2020). *42-Article Text-4702-1-10-20220921*.
- Tribagus Hidayat, C., & Ratna Elmaghfuroh, D. (2024). *The Effect Of Health Education And Foot Massage Therapy On Decreasing Blood Pressure Of Hypertension Patients*. In *Jurnal Penelitian Ipteks* (Vol. 9, Issue 1).
- Widyastuti, Y., & Septiana Purbaningrum, R. (2022). *Efektifitas Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsu Pku Muhammadiyah Delanggu*. *Juli*, 2(2), 66–73. <https://journal.amikveteran.ac.id/index.php/>
- Zaenal Hakiki, B., & Rakhmawati Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara, A. (2023). *Pengaruh Terapi Pijat Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer Di Wilayah Kerja Puskesmas Cigemblong The Effect Of Foot Massage Therapy On Lowering Blood Pressure In Primary Hypertension Patients In The Working Area Of Cigemblong Health Center*.