

**INTERVENSI PIJAT REFLEKSI DAN MINYAK SERAI TERHADAP
HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS KEMILING BANDAR LAMPUNG**Triyoso¹, Setiawati², Triyono^{3*}¹⁻³Universitas Malahayati

Email Korespondensi: widitriyonooke@gmail.com

Disubmit: 25 Juli 2022 Diterima: 04 September 2022 Diterbitkan: 01 Januari 2023
Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i1.7302>**ABSTRAK**

Hipertensi merupakan penyakit yang sering ditemukan pada masyarakat yang disebabkan factor perilaku yang tidak sehat, pola makan yang tidak teratur seperti konsumsi natrium tinggi serta makan-makanan berlemak dan sering disebut sebagai *The Silent Killer*. Individu yang berumur diatas 60 tahun 50-60% mempunyai tekanan darah >140/90 mmHg angka kejadian hipertensi di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% penghuni bumi mengidap hipertensi. Tujuan: mampu menerapkan pijat refleksi terhadap nyeri hipertensi saat dirumah. Metode: pelaksanaan kegiatan ini dilakukan 1x5-10 menit pada titik nomor 2 dan 20 selama 3 hari. Hasil: didapatkan hasil Skala nyeri dengan rata-rata sebelum dilakukan intervensi hari pertama yaitu 6 lebih tinggi dibanding sesudah dilakukan intervensi yaitu 4. hari kedua skala nyeri yaitu 3 lebih tinggi dibanding sesudah dilakukan intervensi yaitu 2. hari ketiga dengan skala nyeri yaitu 2 lebih tinggi dibanding sesudah dilakukan intervensi yaitu 0. Kesimpulan: terbukti terdapat manfaat antara terapi pijat refleksi terhadap nyeri hipertensi pada lansia di puskesmas kemiling Bandar Lampung.

Kata Kunci: Hipertensi, Nyeri, Pijat Refleksi**ABSTRACT**

Hypertension is a degenerative disease that is a public health problem, because hypertension often appears without symptoms and is often referred to as The Silent Killer. Individuals over the age of 60 years 50-60% have blood pressure > 140/90 mmHg, the incidence of hypertension worldwide is around 972 million people or 26.4% of the earth's inhabitants suffer from hypertension. Objective: to be able to apply reflexology to hypertension pain at home. Method: the implementation of this activity is carried out 1x5-10 minutes at points number 2 and 20 for 3 days. Results: The results showed that the average pain scale before the intervention on the first day was 6 which was higher than after the intervention, namely 4. on the second day the pain scale was 3 higher than after the intervention, namely 2. the third day with a pain scale that was 2 higher compared to after the intervention was 0. Conclusion: it is proven that there are benefits between reflexology therapy on hypertension pain in the elderly at the Kemiling Public Health Center Bandar Lampung.

Keywords: Hypertension, Painful, Reflexology

1. PENDAHULUAN

Darah tinggi merupakan penyakit degeneratif yang memiliki gangguan kesehatan dimasyarakat, sebab darah tinggi akan muncul tidak ada gejala serta biasa disebut dengan pembunuh memmatikan (Ariyanti, Preharsini, & Sipolio, 2020). Berlandaskan ciri-ciri *Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment on High Blood Pressure VII (JNC-VII)* yang dipraktikkan di Indonesia, bahwa penderita ini disebut memiliki darah tinggi bila tekanan darah melebihi batas normal yakni lebih dari 140/85 (Putra, 2015).

Data *World Health Organization (WHO)* tahun 2012 dalam Purwanto (2012) angka kejadian hipertensi di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% penghuni bumi mengidaphipertensi. Angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025. Dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 juta sisanya berada di negara sedang berkembang, termasuk Indonesia. Lansia (lanjut usia) adalah penduduk yang berusia 60 tahun ke atas (Parinduri, 2020). Individu yang berumur diatas 60 tahun 50-60% mempunyai tekanan darah >140/90 mmHg (Musfirah & Masriadi, 2019). Dari hasil studi menunjukkan tentang kondisi sosial ekonomi dan kesehatan lanjut usia, diketahui bahwa angka kejadian hipertensi sebanyak 38,8% di Indonesia (Arifin, Weta, & Ratnawati, 2016).

Berlandaskan data dari Dinas Kesehatan Kota bahwa Provinsi Lampung didapatkan bahwa jumlah pasien dengan darah tinggi di tahun 2020 sebanyak 6.216.638 laporan penyakit di semua bagian kota di Provinsi Lampung. Untuk Kota Bandar Lampung sendiri terdapat 793.936 kasus di tahun 2020 (Kesehatan, 2018).

Factor keturunan, usia, zat racun, gender, suku, rasa stress, kegemukan, merokok, pola makan tidak teratur, alcohol, narkob, cafein, kurang istirahat, memiliki riwayat penyakit seperti diabetes melitus, sakit ginjal serta tingginya konsumsi garam merupakan beberapa factor yang dapat memicu timbulnya hipertensi pada usia (RENI, 2018). Resiko tinggi untuk lansia dalam mngidap penyakit hipertensi disebabkan oleh minimnya pemeriksaan tekanan darah sejak dini yang tidak harus untuk menunggu munculnya tanda gejala hipertensi, serta kurangnya edukasi penyuluhan kesehatan pada masyarakat, perilaku hidup yang tidak sehat merupakan pemicu timbulnya hipertensi (Kesehatan, 2018).

Hipertensi yang terjadi pada lansia apabila tidak dikendalikan dapat menimbulkan komplikasi dan kerusakan organ tubuh baik secara langsung maupun tidak langsung. Diantaranya dapat menyebabkan stroke, penyakit ginjal kronis, penyakit arteri perifer dan juga dapat menyebabkan retinopati (RENI, 2018). Beberapa tindakan non-farmakologi untuk mengatasi nyeri salah satunya berdasarkan bentuk relaksasi dengan teknik foot hand massage dan inhalasi aromaterapi minyak sereh wangi (chymbopogon nardus). Foot Hand Massage adalah bentuk massage pada kaki atau tangan yang di dasarkan pada premis bahwa ketidaknyamanan atau nyeri di area spesifik kaki atau tangan berhubungan dengan bagian tubuh atau gangguan organ tertentu (Alfitri & Kartika, 2018). Lansia dengan hipertensi perlu mendapatkan terapi hipertensi yang dikelompokkan dalam terapi farmakologi dan terapi nonfarmakologi. Terapi farmakologi yaitu yang menggunakan senyawa obat-obatan yang dalam kerjanya mempengaruhi tekanan darah pada pasien hipertensi seperti : angiotensin receptor blocker (ARBs), beta blocker, calcium chanel dan lainnya.

Penanganan hipertensi dan lamanya pengobatan dianggap kompleks karena tekanan darah cenderung tidak stabil (Bilqis, 2020).

Hubungan tekanan darah yang menurun sebagai efek dari diberikannya masase ini juga didukung pada penelitian sebelumnya yang diintervensi oleh Zunaedi, 2014 yang memnagri korelasi masase kaki terhadap penurunan tekanan darah pada pasien darah tinggi di klinik sehat hasta terapeetik disemarang didapatkan hasil memiliki perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi masase kaki dengan tekanan darah sitol dengan p value 0.033 artinya $p < 0.05$ serta tekanan darah diastole dengan hasil p 0.017 artinya $p < 0.05$. juga hal ini dberlandaskan penelitian sebelumnya, yakni Rindang, 2017 yaitu ada pengaruh masase kaki terhadapturnnya tekanan darah pada pasien darah tinggi. Hal ini juga memiliki arti bahwa terdapat perbedaan nilai rata-rata pre dan post tekanan darah terhadap masase kaki pada kelompok intervensi dan kelompok control (Riantini, 2018).

Cara penyembuhan hipertensi yang non-medis adalah terapi masase yang disebut terapi komplementer seperti Tarik napas dalam, hirup aromaterapi serta dengar terapi music klasik (Widyastuti, 2015). Pada pemberian terapi nonfarmakologi hipertensi dengan tujuan guna penurunan nyeri, penurunan peradangan, henti sendi yang rusak, serta memiliki rasa sejahtera dan mampu untuk memaksimalkan fungsi organ. Menurnkan gejala merupakan tujuan dari terapi. Lingkup hipertensi yakni patuh terhadap seimbangny istirahat, masase kaki, olahraga, menjaga pola makan, dan supresi proses peradangan. Terapi alternative dengan menggunakan teknik rileksasi yaitu masase kaki. Masase kaki ini memiliki manfaat seperti menurnkan skala nyeri pada tubuh, dapat mencegah beberapa penyakit. Juga dapat membirikan kenikan imunitas tubuh, membantu memulihkan stress, menurnkan geja sakit kepala sebelah, bisa memnyembuhkan penyakit kronis, serta dapat menurnkan ketergantungan obat-obatan. Respon-respon yang ada selesai dilaukan tekanan di kaki atau tangan bisa memberikan stimulasi rileks didalam tubuh (Marisna, 2017).

Sudah diketahui secara universal hambatan suatu penyakit penderita diakibatkan bisa dari luar atau dari dalam tubuh itu sendiri. Salah satu penyebab dari luar ada beberapa faktor yaitu contoh dikarenakan trauma, keracunan, tertusuk benda, tersengat serangga atau listrik dan lainnya (Simarmata et al., 2022). Sedangkan gangguan dari dalam yang dimaksud yaitu disebabkan karena pikiran kalut, dan emosi seseorang. Pokok utama dalam kesehatan organ yaitu memalui aliran darah yang lancar dan ini akan menjadikan sehat bagi individu itu sendiri. Tetapi jika alira vaskuler bermasalah maka akan mermasalah juga organ tubuh yang lainnya (Simarmata et al., 2022).

Cara-cara guna memudahkan aliran vaskuler yang efektif ialah dengan cara masase. Terapi yang digunakan yaitu dengan cara memberikan pijat refleksi disertai dengan mengoleskan minyak serai pada bagian sendi yang mengalami peradangan.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan survey yang dilakukan di Kemiling Raya adalah berdasarkan data Puskesmas Kemiling didapatkan hasil penambahan jumlah kasus hipertensi pada lansia. Berdasarkan pengkajian pada lansia terkait mengatakan bahwa penderita hipertensi dan keluarga belum mengetahui

tentang penyakit hipertensi dan teknik mengurangi nyeri saat darah tingginya kambuh. Hal ini perlu dilakukannya teknik pijat refleksi dan menggunakan minyak serai diharapkan penderita dan keluarganya diharapkan mampu mengubah pola makan, gaya hidup serta mampu menerapkan teknik pijat refleksi ini saat terjadi kekambuhan. Maka pentingnya dilakukan pendidikan kesehatan konsep hipertensi dan dilakukan demonstrasi pijat refleksi dan minyak serai pada lansia di Kemiling Raya Bandar Lampung.

Rumusan pertanyaan kegiatan pengabdian kesehatan masyarakat ini adalah apakah terjadi perubahan skala nyeri hipertensi pada lansia dalam menerapkan pijat refleksi dan minyak serai dikemiling Raya Bandar Lampung?.

Peta/ map lokasi pengabdian kesehatan masyarakat di kemiling raya bandar lampung:



Gambar 1 Lokasi Kegiatan Penerapan Pijat Refleksi Dan Minyak Serai Dikemiling Raya Bandar Lampung.

3. KAJIAN PUSTAKA

1. Konsep hipertensi

1) Definisi hipertensi

Hipertensi merupakan peningkatan aliran darah dalam arteri yang dipompa ke seluruh aliran vaskuler diorgan tubuh (Sumartini & Miranti, 2019). hipertensi bisa berubah dengan meningkat dalam beberapa waktu bahkan hitungan detik sesuai dengan tekanan yang diterima (Pertwi, Nafiah, & Oktaviani, 2021; Williams, 2007). Tekanan darah tinggi yang biasa diketahui sebagai hipertensi merupakan penyakit lama atau kronik yang disebabkan oleh tekanan darah yang banyak sehingga tidak bisa konstan di dalam arteri (Madyasari, Cintari, & Wiardani, 2020). Dorongan yang didapatkan pada kekuatan jantung saat dipompa darah. Darah tinggi berhubungan dengan peningkatan tekanan darah arterial sistemik baik itu sistolik atau diastolic atau keduanya terus berlangsung (Triandini, 2022).

2) Kategori hipertensi

Tabel 1 Kategori Hipertensi

Kategori	Tekanan darah sistol (mmHg)	Tekanan darah diastol (mmHg)
Optimal	<120	<80
Normal	<130	<85
Normal-tinggi	130-139	85-89
Grade 1 (hipertensi ringan)	140-149	90-99
Sub group (perbatasan)	150-159	90-94
Grade 2 (hipertensi sedang)	160-179	100-109
Grade 3 (hipertensi berat)	>180	>110
Hipertensi terisolasi sistolik	≥ 140	<90
Sub-group (perbatasan)	140-149	<90

3) Penatalaksanaan Hipertensi

Teknik pengobatan non- medis ialah terapi tidak menggunakan obat, terapi non medis ini yaitu memperbaiki gaya hidup yaitu kelolaan stress psikologis serta ansietas ialah awal mula yang perlu dipraktikkan (Yulendasari & Djamaludin, 2021). Penanganan hipertensi non medis ini akan memberikam tubuh rileks, kurangnya rasa stress serta penurunan ansietas. Terapi non medis ini diberikan untuk seluruh penderita darah tinggi dengan tujuan terjadinya penurunan tekanan darah serta dikendalikannya factor resiko juga bberapa penyakit lainnya. Terapi non farmakalogi yang dilakukan antara lain yaitu Pijat refleksi guna melepaskan kekkauan otot, peningkatan aliran vaskuler serta memberikan respon rileks. Dilepasnya kekauan otot akan terjadi peningkatan keseimbangan serta koordinasi sehingga istirahat dapat maksimal serta sebagai obat penurunan nyeri secara non-medis. Pencegahan dengan penaikkan aktifitas fisik, kegiatan, olarga, kurangi asupan garam dan asin serta kurangi asupan cafein serta alkohol, perbanyak minum air putih.

4) Konsep pijat refleksi

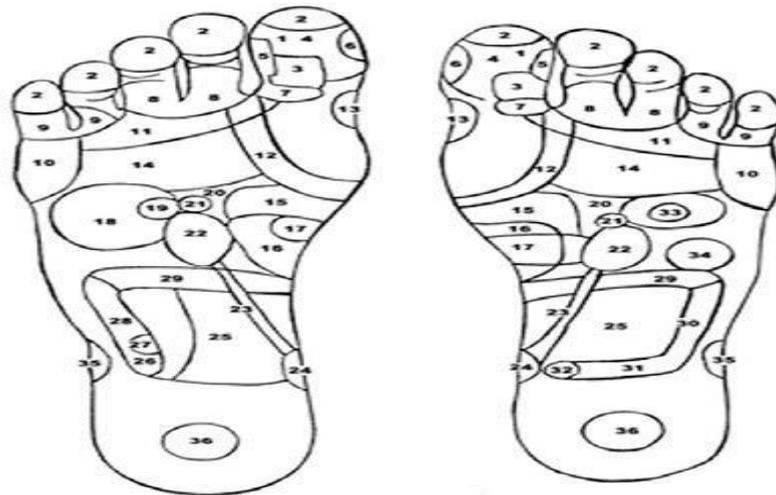
a) Pengertian masase

Diberikan pijat titik atau tekanan pada bagian yang akan memiliki respon gerakan energy di sepanjang system syaraf yang bisa membantu memperbaiki homeostasis (keseimbangan) energi tubuh merupakan pengertian masase. Refleksi ialah teknik medikasi yang berlandaskan prinsip yaitu adanya titik didaerah bagian kaki, tangan dan telinga yang berhubungan langsung dengan system syaraf ke otak.

b) Titik area pijat

Tabel 1 Titik Area Pijat

Kepala (otak)	Otot <i>trapezius</i>	Kelenjar adrenal
Dahi (sinus)	Kelenjar tiroid	Ginjal
Otak kecil (<i>cerbellum</i>)	Kelenjar paratiroid	Ureter
Kelenjar bawah otak/ <i>hypophyse</i>	Paru-paru dan bronkus	Kantong kemih
Saraf	Lambung	Usus kecil
Hidung	Deodenum	Usus buntu
Leher	Pankreas	Katup ileosekal
Mata	Hati	Dada
Telinga	kantong empedu	Lengan
Bahu	Serabut saraf lambung	Pinggul



Gambar 1 Inti Area Pemijatan Refleksi

5) Konsep nyeri

Tatalaksana nyeri secara non-medis yaitu rangsangan di bagian kulit atau cutaneous simulation ialah biasa yang dipakai pada nyeri manajemen secara non-medis dengan menggunakan beberapa teknik pijat yang diakui bisa menghidupkan hormone endogen. Bagian-bagian analgesic monoaminah yang dipercaya ada manfaat dalam penurunan skala nyeri. Cara-cara ini tersusun yaitu dengan cara praktik kompres air hangat dan dingin, pijat refleksi dan TENS (*Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation*) (Zakiah 2015). Masase ialah dilakukan menggunakan tekanan pakai kedua tangan di jaringan otot lunak, seperti otot, tendon serta ligament tanpa menimbulkan gerakan atau perubahan posisi bagian sendi yang bertujuan guna meredakan nyeri, mendapatkan hasil rileks serta membantu melancarkan vaskuler. *Accupressure* ialah teknik medikasi dari cina yang sudah umum diketahui. Di Barat, *accupressure* ialah adalah diberikannya tekanan penekanan pada area yang aktif dalam nyeri. Titik aktif ini sama seperti daerah titik akupunktur.

4. METODE

- a. Metode yang digunakan pendidikan kesehatan dan demonstrasi pijat refleksi dan minyak serai untuk mengurangi nyeri hipertensi pada lansia. Jumlah peserta pengabdian kesehatan masyarakat (PKM) sebanyak 3 pasien dengan rentang usia > 50 tahun.
- b. Menjelaskan langkah-langkah PKM dan langkah-langkah pelaksanaan:
Pelaksanaan pendidikan kesehatan:
 - 1) Pembukaan
Kegiatan pendidikan kesehatan dibuka oleh peneliti yang selanjutnya dilakukan pembacaan do'a sebelum dilakukan pendidikan kesehatan.
 - 2) Acara inti
Bagian acara selanjutnya yaitu bagian utama. Sesi ini peneliti menjelaskan konsep mengenai penyakit rheumathoid arthritis. Yang selanjutnya dilakukan pelaksanaan kegiatan demonstrasi, yakni:
 - a) Tahap persiapan: peneliti melakukan persiapan alat yang akan digunakan saat demonstrasi, yaitu minyak serai.
 - b) Tahap perkenalan: peneliti memperkenalkan diri serta *informed consent*.
 - c) Tahap kerja: peneliti melakukan pendidikan kesehatan tentang konsep penyakit hipertensi (tekanan darah tinggi) serta menjelaskan prosedur dan tujuan dilakukannya terapi pijat refleksi dan minyak serai guna meringankan nyeri hipertensi saat kambuh. Peneliti menentukan titik-titik yang akan dilakukan refleksi. Titik yang digunakan yaitu dinomor 2 dan nomor 20 (gambar terlampir pada tinjauan kasus) pada kaki kanan dan kiri peserta. Kegiatan ini dilakukan selama 1x5-10 menit dan melakukan evaluasi pencapaian tujuan menggunakan CPPT (catatan perkembangan pasien terpadu).

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

- 1) Gambaran tabel sebagai berikut:

Tabel 2 Gambaran Tekanan Darah Dan Skala Nyeri Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Pijat Refleksi Dengan Minyak Serai

TN.K	TD		Skala Nyeri	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
30 mei 2022	170/100 mmHg	167/ 100 mmHg	6	6
31 mei 2022	160/ 100 mmHg	153/100 mmHg5	4	2
01 juni 2022	150/ 100 mmHg	150/ 90 mmHg	2	1

Berdasarkan tabel 2, didapatkan hasil nilai median sebelum dilakukan intervensi tekanan darah TN.K yaitu 160/100 mmHg lebih tinggi dibanding dengan sesudah dilakukan intervensi yaitu 153/100 mmHg. Skala nyeri dengan rata-rata sebelum dilakukan intervensi yaitu 4 lebih tinggi dibanding sesudah dilakukan intervensi yaitu 2.

Tabel 3 Gambaran Tekanan Darah Dan Skala Nyeri Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Pijat Refleksi Dengan Minyak Serai

TN.H	TD		Skala Nyeri	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
30 mei 2022	160/ 100 mmHg	158/100 mmHg	5	3
31 mei 2022	160/ 100 mmHg	153/100 mmHg	2	2
01 juni 2022	140/100 mmHg	140/90 mmHg	2	0

Berdasarkan tabel 3, didapatkan hasil nilai median sebelum dilakukan intervensi tekanan darah TN.H yaitu 160/100 mmHg lebih tinggi dibanding dengan sesudah dilakukan intervensi yaitu 153/100 mmHg. Skala nyeri dengan rata-rata sebelum dilakukan intervensi yaitu 3 lebih tinggi dibanding sesudah dilakukan intervensi yaitu 1.

Tabel 4 Gambaran Tekanan Darah Dan Skala Nyeri Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Pijat Refleksi Dengan Minyak Serai

TN.S	TD		Skala Nyeri	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
30 mei 2022	153/ 100 mmHg	150/ 100 mmHg	6	5
31 mei 2022	153/100 mmHg	153/100 mmHg	4	3
01 juni 2022	140/ 100 mmHg	140/ 100 mmHg	2	1

Berdasarkan tabel 4, didapatkan hasil nilai median sebelum dilakukan intervensi tekanan darah TN.S yaitu 153/100 mmHg lebih tinggi dibanding dengan sesudah dilakukan intervensi yaitu 150/100 mmHg. Skala nyeri dengan rata-rata sebelum dilakukan intervensi yaitu 4 lebih tinggi dibanding sesudah dilakukan intervensi yaitu 3.

Tabel 5 Perbandingan Skala Nyeri Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Pijat Refleksi Dengan Minyak Serai

WAKT U	Perbandingan Skala Nyeri Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Pijat Refleksi Dengan Minyak Serai					
	Skala Nyeri					
	30 Mei 2022		31 Mei 2022		01 Juni 2022	
	Sebelu m	Sesuda h	Sebelu m	Sesuda h	Sebelu m	Sesuda h
TN.K	6	6	4	2	2	1
TN. H	5	3	2	2	2	0
TN. S	6	5	4	3	2	1

Berdasarkan tabel 5, didapatkan hasil Skala nyeri dengan rata-rata sebelum dilakukan intervensi hari pertama yaitu 6 lebih tinggi dibanding sesudah dilakukan intervensi yaitu 4. hari kedua skala nyeri yaitu 3 lebih tinggi dibanding sesudah dilakukan intervensi yaitu 2. hari ketiga dengan skala nyeri yaitu 2 lebih tinggi dibanding sesudah dilakukan intervensi yaitu 0.

2) Gambaran Dokumentasi



Gambar 1 Proses Pelaksanaan Pijat Refleksi Dan Minyak Serai Terhadap Nyeri Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Kemiling Raya.

b. Pembahasan

Berdasarkan tabel 5, didapatkan hasil Skala nyeri dengan rata-rata sebelum dilakukan intervensi hari pertama yaitu 6 lebih tinggi dibanding sesudah dilakukan intervensi yaitu 4. hari kedua skala nyeri yaitu 3 lebih tinggi dibanding sesudah dilakukan intervensi yaitu 2. hari ketiga dengan skala nyeri yaitu 2 lebih tinggi dibanding sesudah dilakukan intervensi yaitu 0.

Sejalan dengan teori Smeltzer (2018) tatalaksana non-medical untuk hipertensi dalam pencegahan kenaikan tekanan darah yang disebabkan oleh stress yang dirasakan peserta ialah dengan cara menghindari pencetus atau menurnukan stressor juga dapat memperluas keahlian koping pada pasien hipertensi yang memiliki sifat sesuai dengan keadaan. Pasien yang mengalami stress harus di praktikkan kelolaan stress atau yang biasa disebut dengan stress manajemen menurut ivan, 2007. Peningkatan tekanan darah melauai hormone- hormone *epinefrin, kortisol, adrenokortikotropik hormone (ACTH), kortikosteroid dan tiroid* dengan cara dilakukannya rileksasi agar membantu pasien untuk penurunan tekanan darah yang disebabkan oleh penekanan pada hormone terkait tersebut. (Smeltzer, Bare, Hinkle & Cheever, 2018).

Berdasarkan teori Potter & Perry, 2016 bahwa nyeri yang dirasakan penderita umumnya akan merasakan yang tidak nyaman serta hal ini akan berhubungan pada aktifitas sehari-hari, tidak maksimalnya adl serta kebuthan dasar manusia juga akan memiliki efek ke factor koping dengan contoh isolasi social, tidak mau berkomunikasi, serta menghindar dari keramaian orang. Pada penderita yang memiliki darah tinggi umunya akan merasakan asietas serta rasa tidak nyaman serta hal ini akan ditatalkasana secara medis atau non-medis dan bisa memberikan kejelas tentang pencetus, pathway, patofisiologi dari manifestasi klinis penderita. Masase kaki ini merupakan cara non-medis yang dilaukann darah penurunan tekanan darah yang dikolaborasikan dengan minyak serai serta mampu memberikan rasa rileks dan nyaman bagi penderita hipertensi.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, ditemukan hasil peneltian bahwa minyak citronella dikolaborasi dengan pijat kaki dpat menurnkan tekanan darah. Uji ini dilakukan pada enam peserta yaitu Tn. K dengan tekanan darah 132/86 mmHg, Tn.Z dengan tekanan darah 129/86 mmHg serta Ny, M tekanan darahnya 131/90 mmHg. Mean dalam menurunkan tekanan darah dari keempat peserta yang dilakukan pada masase kaki ini dari awal sampai keenam ini cukup baik dengan nilai sebanyak 5/3 mmHg yang disebabkan oleh observasi setelah dilakukan pijat kaki kolaborasi dengan minyak citronella pada peserta dengan gejala sakit kepala, tengkuk terasa tertimpa benda berat, sulit untuk tidur. Hal ini membuat peneliti memberikan pembelajaran kepada keluarga tau masyarakat mengenai pijat kaki supaya bisa dipraktikkan sendiri saat dirumah, esok hari serta saat terjadi kekambuhan dan dilakukan pijat kaki bagian daerah telapak kaki dikolaborasi dengan minyak citronella agar vaskuler balik kearah jantung menjadi lancar serta adanya respon rileks yang akan mengeluarkan efek pelebaran pada pembuluh darh serta adanya rangsangan aktifitas syaraf parasimpatis dan tekanan darah bisa menurun. (Yumni & Holidah, 2018).

Berdasarkan penelitian ini dihasilkan nilai $p < 0.000$ yang artinya $p < 0.05$ dalam kedua kelompok. Yang artinya pijat refleksi kaki menggunakan sereh oil memiliki nilai ada perbedaan sebelum dan setelah dilakukan implementasi. Pijat refleksi kaki ini dibagian telapak kaki akan menimbulkan rangsangan serta dapat membantu stamina tubuh kembali dan bisa memperbaiki bagian keseimbangan serta tubuh akan menjadi rileks. Hal ini dikarenakan pada kedua kelompok memiliki dampak pelebaran pada aliran darah yang dipijat kaki. Pijat kaki ini memiliki otot-otot yang besar dibagian kaki agar memudahkan dalam aliran darah serta aliran getah bening yang bisa merilekskan serta pencegahan varises. Saat dilakukannya pijat di otot-otot kaki ini akan meningkatkan tekanan ke dalam otot secara perlahan guna mengurangi ketegangan atau kekakuan jadi bisa mempermudah aliran vaskuler ke arah jantung serta terjadinya penurunan tekanan darah (Widowati, Harnany, Amirudin, Sri, & Sejati, 2015).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilaksanakan pada tanggal 27 Agustus sampai 3 September 2018 didapatkan hasil mean peserta yang memiliki hipertensi pada kelompok perlakuan pijat punggung dengan tekanan darah 146,50/91,00 mmHg. Nilai mean di kelompok control dengan tekanan darah 154,12/92,88 mmHg. Didapatkan hasil uji chi-square $p < 0.000$, tekanan darah diastole $p < 0.001$ serta mean tekanan darah di kelompok pijat kaki sistol dengan hasil $p < 0.001$ serta diastole dengan hasil $p < 0.000$. Implementasi pijat kaki efektif secara maksimal dibanding dengan pijat punggung yang dibuktikan dengan p value tekanan darah diastole pada pasien yang memiliki darah tinggi. Terapi pijat kaki serta pijat punggung ini diharapkan agar dipraktikkan oleh para petugas kesehatan yang utama yaitu perawat agar pasien dapat rileks. Terapi ini bisa dilakukan sendiri dan berfungsi efektif dalam penurunan tekanan darah. Pembelajaran pada keluarga atau masyarakat khususnya yang memiliki riwayat darah tinggi bisa dipraktikkan secara sendiri saat di rumah serta dilakukannya dengan pijat pada bagian kaki kolaborasi menggunakan minyak citronella agar vaskuler balik ke arah jantung menjadi lancar serta adanya respon rileks yang akan mengeluarkan efek pelebaran pada pembuluh darah serta adanya rangsangan aktifitas syaraf parasimpatis dan tekanan darah bisa menurun (Yanti, Rahayuningrum, & Arman, 2019).

Sesudah diberikan intervensi dalam waktu 3 hari berlangsung, didapatkan hasil mean tekanan darah di sistol 146,06 serta sesudah diberikan intervensi 135,00. Nilai rata-rata pada tekanan darah di diastole sebelum diberikan intervensi 87,67 serta sesudah diberikan intervensi 83,27. Saat dilakukan sebelum dan sesudah dilakukan implementasi pada tekanan darah sistol 10,7 mmHg serta tekanan darah diastole 4,5 mmHg. Dihasilkan nilai $p < 0.000$ yang berarti $p < 0.05$ dengan analisa uji T serta dapat diberi kesimpulan bahwa ada perubahan tekanan darah sebelum serta setelah diberikan implementasi masase kaki. Hal ini memiliki arti bahwa H_0 bisa diterima serta H_a akan ditolak yang artinya memiliki pengaruh yang

kuat serta ada makna dari pemberian implementasi masase kaki pada peserta yang memiliki hipertensi di bagian kerja pukesmas desa dalam kecamatan Pontianak barat. Pijat masase kaki ini memiliki hubungan terhadap kaitannya dengan vaskuler dalam tubuh dengan menggunakan cara-cara pijat dibagian struktur oto atau jaringan lunak yang memiliki manfaat rilekskan tubuh serta dapat menurunkan kadar stress psikologis dengan menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol, norepinephrin dan dopamin di dalam tubuh melalui kenaikan hormone endogen dengan contoh endorpin, enkefalin dan dinorfin (Marisna, 2017).

Berdasarkan penelitian terkait yang sudah dikerjakan Indah Pratiwi (2017) dengan judul “ Analisa Intervensi Ilmu Perawatan Dengan Penderita Hipertensi Dengan Kombinasi Masase Kaki Serta Dzikir Gunan Menurunkan Tekanan Darah Dan Mengurangi Nyeri Di IGD RSUD Abdul Wahab Sjahrani Samarinda”, dari hasil meriview jurnal tersebut menunjukkan adanya penurunan tekanan darah dan nyeri berkurang dari skala nyeri 6 menjadi 3, setelah dilakukan pijat refleksi selama 5-10 menit. Menurut pendapat penulis dalam penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan terapi pijat refleksi dan minyak serai ditemukan adanya penurunan tekan darah dan pengurangan skala nyeri pada pasien lansia dengan hipertensi. Dari ketiga klien lansia dengan hipertensi rata-rata tekanan darah 160/100 mmHg dan skala nyeri 6 mengalami penurunan 5-10 mmHg pada sistolik, dan skala nyeri dengan interval 2.

Berdasarkan penelitian terkait ditemukan hasil bahwa Tn. A menggunakan cara masase kaki dan tangan serta hirup aromaterapi serai wangi pada pengurangan rasa skala nyeri serta memiliki nilai terhadap pengurangan rasa nyeri didada dimana skala nyeri 5 dengan kategori sedang turun menjadi skala nyeri 2 dengan kategori ringan. Masase kaki dan tangan merupakan teknik pijat dibagian jari kaki atau tangan yang berlandaskan premis tentang rasa tidak nyaman atau nyeri dibagian kaki secara khusus atau dibagian tangan yang berkaitan dengan organ tubuh serta pada masalah diorgan terkait. Rasa nyeri dijumpai serta biasa disebut dengan rasa seperti panas terbakar, ditusuk benda tajam, tertekan, dengan contoh asanya rasa cemas, emosi, mabuk. Dan biasanya saat terjadi kekambuhan diikuti oleh rasa takut dan termotivasi untuk melepaskan diri dari rasa nyeri hebat tersebut (Alfitri & Kartika, 2018).

Berdasarkan penelitian terkait, ditemukan nilai $p= 0.000$ yang artinya $p<0.05$ dengan analisa uji man whitney guna mencari pengaruh masase kaki pada hipertensi dengan pasien tekanan darah tinggi primer setelah dilakukan implementasi kelompok post test memiliki terdapat perbedaan tekanan darah pada kelompok uji serta kelompok control setelah dilakukan masase kaki. Masase kaki ini digunakan sebagai terapi non farmakologi yang diharapkan dapat dipraktikan oleh perawat pada pasien saat diberikan asuhan keperawatan guna penurnan tekanan darah pasien darah tinggi. Terdapat skala nyeri yang turun secara signifikan pada kelompok yang dilakukan masase kaki daripada kelompok yang tidak dilakukan masase kaki. Sesudah dilakukan intervensi masase kaki pada hipertensi tingkat 2 dengan mean menjadi pre-hipertensi serta sebanyak 2 peserta dengan tekana darah yang normal dibanding pada kelompok yang control sesudah dilakukan

intervensi tahap akhir tetap hipertensi tingkat 2. Dari hasil penelitian terkait ini berarti terdapat efektivitas masase kaki pada penurunan tekanan darah yang berarti efek setelah dilakukan masase kaki. Ini juga dijelaskan pada peneliti sebelumnya yaitu wahyuni, 2014 bahwa masase kaki ini berfungsi untuk memudahkan aliran darah ke seluruh tubuh, serta tubuh akan bugar, sehat dan prima serta bisa menurunkan rasa nyeri saat terjadi kekambuhan, membuat peningkatan hormone endorphin sehingga tubuh akan terasa rileks dan nyaman serta terjadi penurunan tekanan darah (Hartutik & Suratih, 2017).

Berdasarkan penelitian terdahulu dihasilkan nilai p value 0.009 yang artinya $p < 0.05$ dengan analisa uji T pada kelompok eksperimen dan control setelah dilakukan implementasi masase kaki pada tekanan darah serta nilai rata-rata tekanan darah diastole setelah dilakukan implementasi pada kelompok eksperimen serta control didapatkan hasil p 0.012 yang memiliki arti bahwa $p < 0.05$ serta H_0 akan ditolak. Bisa diberi kesimpulan bahwa masase kaki memiliki pengaruh pada penurunan tekanan darah pasien yang memiliki hipertensi primer. Hal ini membuat peneliti memiliki tanggapan bahwa masase kaki ini bisa menurunkan tekanan darah dikarenakan peserta selama berjalannya langsung penyuluhan kesehatan ini bekerjasama dengan baik saat dilakukan implementasi serta di motivasi juga pada lingkungan serta suasa yang aman jadi penelitian ini bisa berlangsung sesuai apa yang dimau. Berdasarkan teori tarigan, 2009 bahwa teknik yang baik untuk dilakukan guna penurunan tekanan darah yaitu dengan masase. Banyak penelitian studi yang memiliki bukti bahwa masase kaki ini bisa dipraktikan secara mandiri serta dapat penurunan tekanan darah sistolik serta diastolic, penurunan kadar hormone stress yaitu kortisol, penurunan pencetus depresi serta ansietas, jadi tekanan darah akan terjadi penurunan serta fungsi tubuh akan pulih. Penelitian ini juga memiliki hasil yang dilakukan oleh nurgoho, 2012 dapat disimpulkan yaitu masase kaki ini dapat membuat tekanan darah turun pada sistolik serta diastolic pada penderita darah tinggi (Rezky, Hasneli, Hasanah, Keperawatan, & Riau, 2015).

Berdasarkan penjelasan ini bisa diberikan kesimpulan yaitu dilakukan masase kaki dengan minyak serai terhadap penderita darah tinggi bisa memiliki pengaruh aktifitas kerja syaraf di otak. Rangsangan ini kan merespon kenaikan kerja neurotransmitter dengan berhubungan pada masa perbaikan psikologis dengan contoh rasa ingin, pemikiran, emosi. Fungsi dari masase kaki ini sendiri yaitu guna menurunkan rasa stress serta rasa lelah pada penderita. Terdapat pengaruh yang kecil pada salah satu peserta ialah disebabkan oleh keyakinan yang minim pada diri sendiri dan minimnya kemauan atau motivasi pada saat dilakukan terapi penerapan pijat refleksi dengan minyak serai, klien dalam suasana hati yang tidak fokus.

6. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kesehatan ini yang sudah dilaksanakan dengan judul Intervensi pijat refleksi dan minyak serai terhadap nyeri hipertensi pada lansia di Puskesmas Kemiling Bandar Lampung terjadi. Teknik Pijat refleksi ini dilaksanakan selama 1x5 menit selama 3 hari dilakukan pada pagi hari. Masase kaki ini sering digunakan guna menurunkan rasa nyeri

serta berfungsi sebagai penurun tekanan darah menggunakan masase dengan minyak serai agar dapat memberikan rasa nyaman serta rasa rileks terhadap penderita hipertensi. Diharapkan penderita serta keluarga dapat memahami konsep hipertensi, menjauhi pencetus dan menerapkan teknik pijat refleksi dan minyak serai.

Saran

Diharapkan pada perawat dan mahasiswa kesehatan untuk melakukan sosialisasi tentang terapi non medis berupa penerapan pijat refleksi guna penurunan nyeri pada masyarakat atau keluarga yang memiliki hipertensi serta untuk masyarakat untuk menerapkan pijat refleksi ini bila terjadi kekambuhan serta hal ini bisa menjadi alternative tanpa menimbulkan efek samping pada penderita hipertensi.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Alfitri, Z. Q. U., & Kartika, K. (2018). Analisa Praktik Klinik Keperawatan Pada Pasien Coronary Artery Disease (Cad) Dengan Intervensi Inovasi Foot Hand Massage Dan Inhalasi Dengan Aromaterapi Minyak Sereh Wangi (Citronella Oil) Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Di Ruang Intensif Cardiac Care Unit (Iccu) Rsud Abdul Wahab Syahrani Samarinda.
- Arifin, M., Weta, I. W., & Ratnawati, N. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Kelompok Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Petang I Kabupaten Badung Tahun 2016. *E-Jurnal Medika*, 5(7), 2303-1395.
- Ariyanti, R., Preharsini, I. A., & Sipolio, B. W. (2020). Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia. *To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 74-82.
- Bilqis, T. A. (2020). *Pola Peresepan Obat Antihipertensi Di Poli Rawat Jalan Rumah Sakit "X" Malang*. Akademi Farmasi Putra Indonesia Malang,
- Hartutik, S., & Suratih, K. (2017). Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer. *Gaster*, 15(2), 132-146.
- Kesehatan, D. (2018). Profil Kesehatan Provinsi Lampung. Retrieved From https://www.google.com/url?client=internal-element-cse&cx=partner-pub-6427355813933083:6561391845&q=https://dinkes.lampungprov.go.id/download2/256/umum/5996/profil-kesehatan-provinsi-lampung-tahun-2020.pdf&sa=U&ved=2ahukewiew4eu98f4ahuur2wghvxdq0qfnoeca_uqaq&usq=Aovvaw2uznenc9jw4orfmsjxoizf
- Madyasari, A., Cintari, L., & Wiardani, N. K. (2020). *Gambaran Tingkat Konsumsi Natrium Dan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Tabanan Iii*. Jurusan Gizi,
- Marisna, D. (2017). Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Wilayah Kerja Puskesmas Kampung Dalam Kecamatan Pontianak Timur. *Jurnal Proners*, 3(1).
- Musfirah, M., & Masriadi, M. (2019). Analisis Faktor Risiko Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Takalala Kecamatan

- Marioriwawo Kabupaten Soppeng. *Jurnal Kesehatan Global*, 2(2), 93-102.
- Parinduri, J. S. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidangkal. *Indonesian Trust Health Journal*, 3(2), 374-380.
- Pertiwi, A. N. L., Nafiah, N. N., & Oktaviani, Y. E. (2021). Penatalaksanaan Fisioterapi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Dengan Metode Slow Deep Breathing Dan Swedish Massage Therapy Di Desa A. Yani Pura. *Jurnal Kajian Ilmiah Kesehatan Dan Teknologi*, 3(1), 7-17.
- Putra, T. R. (2015). The Effects Of Obesity In The Blood Pressure Elevation. *Jurnal Majority*, 4(3).
- Reni, W. (2018). *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Bodronoyo Kelurahan Ngegong Kecamatan Manguharjo Kota Madiun*. Stikes Bhakti Husada Mulia,
- Rezky, R. A., Hasneli, Y., Hasanah, O., Keperawatan, I., & Riau, U. (2015). Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer. *Jom*, 2(2), 1454-1462.
- Riantini, M. W. (2018). *Pengaruh Pijat Refleksi Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer Di Wilayah Kerja Upt Kesmas Gianyar I Tahun 2018*. Jurusan Keperawatan 2018,
- Simarmata, J., Makbul, R., Mansida, A., Rachim, F., Dharmawan, V., Bachtiar, E., . . . Muadzah, M. (2022). *Keselamatan Dan Kesehatan Kerja: Yayasan Kita Menulis*.
- Sumartini, N. P., & Miranti, I. (2019). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di Puskesmas Ubung Lombok Tengah. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(1), 38-49.
- Triandini, R. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Dua Puluh Tiga Ilir Kota Palembang Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(1), 308-313.
- Widowati, I., Harnany, A. S., Amirudin, Z., Sri, R., & Sejati, R. S. (2015). Pengaruh Masase Kaki Dengan Minyak Sereh Wangi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Hipertensi Lansia Di Kota Pekalongan. *Pena Jurnal Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi*, 26(1).
- Widyastuti, I. W. (2015). Pengaruh Terapi Murottal Surah Ar-Rahman Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia (Lansia) Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Kenanga Wilayah Kerja Upk Puskesmas Siantan Hulu Kecamatan Pontianak Utara. *Proners*, 3(1).
- Williams, B. (2007). *Simple Guide: Tekanan Darah Tinggi*: Erlangga.
- Yanti, E., Rahayuningrum, D. C., & Arman, E. (2019). Efektifitas Massase Punggung Dan Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika*, 10(1), 18-31.
- Yulendasari, R., & Djamaludin, D. (2021). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 15(2), 187-196.
- Yumni, F. L., & Holiday, E. N. (2018). Masase Kaki Dengan Citronella Oil Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Medokan Ayu Surabaya. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 3(1).