

SKRIPSI

**PENGARUH PIJAT REFLEKSI TERHADAP TEKANAN DARAH
PADA LANSIA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS PUPUAN I KECAMATAN PUPUAN
KABUPATEN TABANAN
TAHUN 2023**



Oleh :
LUH PUTU SUKMA WATI
P07120219066

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR JURUSAN
KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2023**

SKRIPSI

**PENGARUH PIJAT REFLEKSI TERHADAP TEKANAN DARAH
PADA LANSIA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS PUPUAN I KECAMATAN PUPUAN
KABUPATEN TABANAN
TAHUN 2023**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan**

**OLEH :
LUH PUTU SUKMA WATI
NIM P07120219066**

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2023**

**LEMBAR PERSETUJUAN
SKRIPSI**

**PENGARUH PIJAT REFLEKSI TERHADAP TEKANAN DARAH
PADA LANSIA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS PUPUAN I KECAMATAN PUPUAN
KABUPATEN TABANAN
TAHUN 2023**

Diajukan oleh :

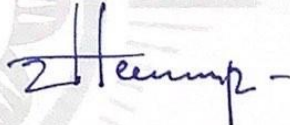
LUH PUTU SUKMA WATI
NIM P07120219066

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :

Pembimbing Pendamping :


Dr.Drs I Wayan Mustika,M.Kes
NIP. 196508111988031002


Dr.K.A.Henny Achjar,SKM.,M.Kep,Sp.Kom
NIP. 196603211988032001

**MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**


Ners. I Made Sukarja, S. Kep., M.Kep.
NIP.196812311992031020

**LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI**

**PENGARUH PIJAT REFLEKSI TERHADAP TEKANAN DARAH
PADA LANSIA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS PUPUAN IKECAMATAN
KABUPATEN TABANAN
TAHUN 2023**

Diajukan oleh:

LUH PUTU SUKMA WATI
NIM P07120219066

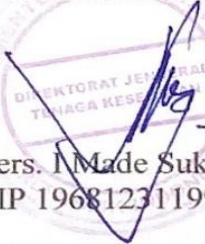
TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

**PADA HARI : JUMAT
TANGGAL : 09 JUNI 2023**

TIM PENGUJI:

- | | | |
|--|------------------|---------|
| 1. Ketut Sudiantara, A.Per.Pen.S.Kep.Ns M.Kes
NIP. 196808031989031003 | Ketua
Penguji | (.....) |
| 2. Agus Sri Lestari.SST.S.Kep.Ns.M.Erg
NIP. 19640813198503000 | Anggota | (.....) |
| 3. I Gusti Ketut Gede Ngurah, S.Kep., Ns. M.Kes
NIP. 196202221983091001 | Anggota | (.....) |

**MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**

Ners.  Made Sukarja, S. Kep., M.Kep.
NIP 196812311992031020

**THE EFFECT OF REFLECTION MASSAGE ON BLOOD PRESSURE IN
HYPERTENSIVE ELDERLY IN WORK AREAPUSKESMAS PUPUAN I
PUPUAN DISTRICT TABANAN
YEAR 2023**

ABSTRACT

Hypertension is one of the diseases that attacks many people and has become an increase in population and life expectancy in the elderly will cause an increase in degenerative diseases, one of which is hypertension, often the elderly are late to realize the disease is coming and do not routinely control their health. Hypertension occurs when blood pressure is too high above normal, where systolic blood pressure reaches ≥ 140 mmHg and diastolic pressure reaches ≥ 90 mmHg. The purpose of this study was to determine the effect of reflexology on reducing blood pressure in elderly hypertensives at the Pupuan I Public Health Center, Pupuan District, Tabanan Regency. The method used is the Pre-experiment Design with the type of One-Group Pre test-Post test Design. The sampling technique used is Non-Probability with Purposive Sampling technique with a total sample of 40 respondents. Data collection uses direct measurement data for respondents and uses a mixed questionnaire to obtain a series of research data in the form of numbers. Based on the results of the Shapiro-Wilk normality statistical test, the p-value was obtained at sig. (2-tailed) of 0.000 ($p < 0.05$) so this shows that H_a is accepted that there is an effect of reflexology on reducing blood pressure in elderly hypertensives. It is expected that health workers will always provide information about the use of non-pharmacological treatments, especially reflexology which can be used as a procedure for treating hypertension.

Keywords: Reflexology, Hypertension, Elderly

**PENGARUH PIJAT REFLEKSI TERHADAP TEKANAN DARAH PADA
LANSIA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PUPUAN I
KECAMATAN PUPUAN KABUPATEN TABANAN
TAHUN 2023**

ABSTRAK

Hipertensi salah satu penyakit yang banyak menyerang masyarakat dan menjadi peningkatan populasi dan menjadi angka harapan hidup pada lansia akan menyebabkan terjadinya peningkatan penyakit degeneratif salah satunya adalah hipertensi, sering kali pada lansia terlambat untuk menyadari akan datangnya penyakit dan tidak mengontrolkan kesehatannya secara rutin. Hipertensi terjadi pada saat tekanan darah terlalu tinggi diatas normal, dimana tekanan darah sistolik mencapai ≥ 140 mmHg dan tekanan diastoliknya mencapai ≥ 90 mmHg. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pijat refleksi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Puskesmas Pupuan I Kecamatan Pupuan Kabupaten Tabanan. Metode yang digunakan adalah *Pre-exsperiment Design* dengan jenis *One-Group Pre test-Post test Design*. Teknik sampling yang digunakan adalah *Non-Probability* dengan teknik Purposive Sampling dengan jumlah sampel sebanyak 40 responden. Pengumpulan data menggunakan data pengukuran langsung kepada responden dan menggunakan kuesioner campuran untuk mendapatkan serangkaian data-data penelitian berupa angka. Berdasarkan hasil uji statistik normalitas *Shapiro-Wilk*, didapatkan hasil nilai *p-value* pada *sig. (2-tailed)* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) sehingga hal ini menunjukkan H_a diterima ada pengaruh pijat refleksi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. Diharapkan petugas kesehatan untuk selalu memberikan informasi mengenai penggunaan pengobatan non farmakologi khususnya pijat refleksi yang dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif terapi hipertensi.

Kata Kunci : Pijat Refkesi, Hipertensi, Lansia

RINGKASAN PENELITIAN

PENGARUH PIJAT REFLEKSI TERHADAP TEKanan DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PUPUAN I KECAMATAN PUPUAN KABUPATEN TABANAN TAHUN 2023

Oleh : Luh Putu Sukma Wati

Hipertensi merupakan penyakit yang dapat dialami oleh berbagai kalangan masyarakat dari kalangan tingkat social tinggi hingga menengah kebawah, dari kalangan remaja hingga lansia dimana kondisi tersebut mengalami peningkatan tekanan darah dari kondisi normal (120/80 mmHg), peningkatan tekanan darah pada pasien dengan penyakit hipertensi menunjukkan hasil diatas (140/90 mmHg). Hipertensi salah satu penyakit yang banyak menyerang masyarakat dan menjadi peningkatan populasi dan menjadi angka harapan hidup pada lansia akan menyebabkan terjadinya peningkatan penyakit degeneratif salah satunya adalah hipertensi, seringkali pada lansia terlambat untuk menyadari akan datangnya penyakit dan tidak mengontrolkan kesehatannya secara rutin (Arianto, 2018).

Pada dasarnya pijat refleksi adalah metode untuk memperlancar kembali aliran darah. Pijat refleksi ini sangat diperlukan terutama bagi lansia penderita hipertensi karena manfaatnya dapat menurunkan tekanan darah. Tindakan pijat refleksi akan memberikan rangsangan sehingga semua jalur energy terbuka dan aliran energy tidak lagi terhalang oleh ketegangan otot, sehingga mampu memperlancar aliran darah dan cairan tubuh pada bagian-bagian tubuh yang berhubungan dengan titik saraf yang dipijat dan memberikan efek relaksasi pada tubuh, sehingga penderita terhindar dari ketergantungan obat hipertensi dan komplikasi dapat diminimalisir (Goesalosna et al,2019).

Jumlah penderita hipertensi terus meningkat setiap tahun, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 milyar orang terkena hipertensi dan diperkirakan setiap tahunnya 10,4

juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Hipertensi lebih tinggi terjadi pada penduduk di Negara berkembang dibandingkan dengan Negara maju bahkan nyaris sebanyak 75% penderita hipertensi tinggal di negara berkembang, serta terjadi peningkatan sebanyak 8,1%, hipertensi merupakan faktor resiko utama yang mengarah kepada penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke, dan penyakit ginjal (WHO, 2022).

Prevelensi penduduk dengan hipertensi sebesar 34,11%, prevelensi penduduk hipertensi tertinggi terdapat di wilayah Kota Denpasar sebesar (175.821 kasus), kemudian disusul oleh Kabupaten Buleleng (122.524 kasus), Kabupaten Tabanan (101.984 kasus), Kabupaten Gianyar (89.603 kasus), Kabupaten Karangasem (86.792 kasus), Kabupaten Bangli (58.013 kasus), Kabupaten Jembrana (54.082 kasus), Kabupaten Klungkung (39.693 kasus), dan Kabupaten Badung (9.611 kasus). Prevelensi penduduk hipertensi di Kabupaten Tabanan menempati urutan ketiga dengan kasus hipertensi sebanyak 101.984 kasus, setelah itu di Kota Tabanan terdapat Kecamatan Pupuan yang menempati urutan tertinggi dengan kasus hipertensi sebanyak 115.8 kasus penderita hipertensi (Riskesdas 2018).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 40 responden dengan usia paling banyak yaitu usia 70 tahun dengan 10 responden (25,0%). Mengukur tekanan darah pada lansia hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pupuan I Kecamatan Pupuan Kabupaten Tabanan sebelum diberikan pijat refleksi dengan mayoritas hipertensi sedang berjumlah (55,0%), dan setelah diberikan pijat refleksi dengan mayoritas hipertensi ringan berjumlah (95,0%). Hasil data *Paired Sampel T-Test* terhitung statistika diperoleh nilai t hitung 17,08. Nilai probabilitas atau *Sig. 2-tailed* pada penelitian ini adalah $0,000 < 0,05$, sehingga ada pengaruh pijat refleksi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena atas berkat asung kerta wara nugraha-Nya, peneliti dapat menyusun skripsi yang berjudul **“Pengaruh Pijat Refleksi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi”** tepat pada waktunya dan sesuai dengan harapan.

Skripsi ini dapat terselesaikan bukanlah semata-mata atas usaha sendiri melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu melalui kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Sri Rahayu, S.Tr. keb, S.Kep, Ners, M.Kes. selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan bimbingan secara tidak langsung dalam pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan di Politeknik Kesehatan Denpasar Jurusan Keperawatan.
2. Bapak Ners. I Made Sukarja, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan masukan, pengetahuan, bimbingan.
3. Ibu N.L.K Sulisnadewi, M.Kep.,Ns.,Sp.Kep.An selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan bimbingan selama pendidikan di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.
4. Bapak Dr.Drs. I Wayan Mustika,S.Kep.Ns.,M.Kes selaku pembimbing utama yang telah memberikan pengetahuan, bimbingan, dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini dan Ibu Dr.K.A.Henny.Achjar,SKM.,M.Kep.Sp.Kom selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan pengetahuan, bimbingan dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Semua dosen pengajar mata kuliah di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dan dapat digunakan hingga tersusun skripsi ini.
6. Orangtua, keluarga, dan sahabat peneliti, yang telah memberikan dorongan dan inspirasi.
7. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan penelitian ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Kemajuan selalu menyertai segala sisi kehidupan menuju ke arah yang lebih baik, karenanya sumbang saran untuk perbaikan sangat peneliti harapkan dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan peneliti selanjutnya.

Denpasar Maret 2023

Penulis

DAFTAR ISI

Lembar Sampul.....	i
Lembar Judul.....	ii
Lembar Persetujuan.....	iii
Lembar Pengesahan.....	iv
Surat Bebas Plagiat.....	v
Abstrak.....	vi
Ringkasan Penelitian.....	viii
Kata pengantar.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan umum	4
2. Tujuan khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
1. Manfaat teoritis.....	4
2. Manfaat praktis.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Penyakit Hipertensi	5
1. Definisi hipertensi	5
2. Etiologi hipertensi	6
3. Klasifikasi hipertensi.....	8
4. Manifestasi klinis hipertensi.....	9
5. Komplikasi hipertensi.....	9
6. Fisiologi hipertensi.....	10
7. Penatalaksanaan.....	11

B. Konsep Pijat Refleksi	13
1. Definisi pijat refleksi	13
2. Titik pijat refleksi kaki	14
3. Manfaat pijat refleksi.....	14
4. Kelebihan dan Kekurangan pijat refleksi	15
5. SOP (Standar Operasional Prosedur) Pijat Refleksi.....	16
6. Fisiologi Pijat Refleksi.....	18
C. Konsep Lansia	19
1. Definisi Lansia.....	19
2. Klasifikasi Lansia	19
3. Tipe-tipe Lansia.....	20
4. Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia.....	20
D. Pengaruh Pijat Refleksi	21
BAB III KERANGKA KONSEP	
A. Kerangka Konsep Penelitian	24
B. Variabel Penelitian	25
C. Definisi Operasional.....	25
D. Hipotesis.....	27
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	28
B. Alur Penelitian.....	29
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
D. Populasi dan Sampel.....	30
1. Populasi penelitian.....	30
2. Sampel penelitian	30
3. Jumlah dan besar sampel	31
4. Teknik sampling	31
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	32

1. Jenis data yang dikumpulkan.....	32
2. Teknik pengumpulan data	32
F. Instrumen Pengumpulan Data	34
1. Kuisioner pre test dan post test.....	34
2. Teknik analisa data	35
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	40
1. Kondisi Lokasi Penelitian	40
2. Karakteristik Responden	40
3. Analisis Data	42
B. Pembahasan	46
C. Kelemahan Penelitian.....	48
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	49
B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN.....	53

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Definisi Operasional.....	28
Tabel 2	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	38
Tabel 3	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	38
Tabel 4	Karakteristik Respondent berdasarkan Pendidikan	39
Tabel 5	Karakteristik Responden berdasarkan pekerjaan.....	39
Tabel 6	Tekanan dara lansia hipertensi pre.....	40
Tabel 7	Tekanan dara lansia hipertensi post	41
Tabel 8	Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro Wilk</i>	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Titik Pijat Refleksi pada Kaki.....	15
Gambar 2	Kerangka Konsep Penelitian.....	26
Gambar 3	Desain Penelitian.....	30
Gambar 4	Bagan Alur Kerangka Kerja.....	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Kegiatan Penelitian.....	53
Lampiran 2	Rencana Anggaran Biaya Penelian.....	54
Lampiran 3	Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	55
Lampiran 4	Perstujuan Penjelasan (<i>Informed Concent</i>).....	56
Lampiran 5	Lembar Pengumpulan Data.....	60
Lampiran 6	Lembar Tabel Pencatatan.....	61
Lampiran 7	Hasil Analisis Data.....	64
Lampiran 8	Validasi Bimbingan.....	68