

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Penyakit Hipertensi

1. Definisi hipertensi

Hipertensi merupakan suatu kondisi kronik dimana tekanan darah mengalami peningkatan di dinding pembuluh darah arteri. Apabila dalam kondisi istirahat, dengan 2 kali pemeriksaan dan selang 15 menit tekanan darah tetap memberikan hasil lebih dari 140/90 mmHg maka bisa dikatakan mengalami hipertensi dan hipertensi bisa ditegakkan. Hipertensi biasa disebut juga dengan silent killer karena pada sebagian kasus tidak menunjukkan tanda dan gejala sehingga penderita tidak mengetahui bahwa dirinya menderita hipertensi (Lukman dkk., 2020).

Tekanan darah adalah gaya atau dorongan darah ke dinding arteri saat darah dipompa keluar dari jantung keseluruh tubuh. Tekanan darah adalah tenaga yang terdapat pada dinding arteri saat darah dialirkan, tenaga ini mempertahankan aliran darah dalam arteri agar tetap lancar. Rata-rata tekanan darah normal biasanya 120/80 mmHg dan diukur dalam satuan milimeter air raksa (mmHg). Hipertensi merupakan penyakit tidak menular (PTM) dan sering ditemui dikalangan masyarakat. Tekanan darah dibagi menjadi dua macam yaitu tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik. Hipertensi terjadi pada saat tekanan darah terlalu tinggi diatas normal, dimana tekanan darah sistolik mencapai ≥ 140 mmHg dan tekanan diastoliknya mencapai ≥ 90 mmHg (Andri et al., 2021). Penyakit hipertensi adalah penyakit yang menyebabkan suplai oksigen dan nutrisi mengalami penurunan karena adanya gangguan pada pembuluh darah. Tekanan darah tinggi merupakan tekanan darah yang tidak normal yang perlu diukur 3 kali kesempatan. Apabila tekanan darahnya $\geq 140/90$ mmHg maka dianggap mengidap hipertensi (Hurtutik & Suratih, 2017).

Dari

definisi diatas dapat disimpulkan bahwa penyakit hipertensi merupakan penyakit dimana keadaan tekanan darah mengalami peningkatan diatas normal, yang tekanan sistoliknya mencapai ≥ 140 mmHg dan tekanan diastoliknya mencapai 90 mmHg.

2. Etiologi hipertensi

Menurut (Rahmah, 2017) berdasarkan penyebabnya, hipertensi dibagi menjadi dua yaitu:

a. Hipertensi primer atau esensial

Penyebab dari hipertensi primer tidak dapat ditemukan tetapi, ada beberapa faktor yang berperan sebagai penyebab hipertensi primer, yaitu masukan garam, stress, psikologis, obesitas, dan hereditas (keturunan).

b. Hipertensi sekunder

Hipertensi sekunder merupakan hipertensi yang penyebabnya dapat diketahui. Pada penderita hipertensi sekunder biasanya akan mengalami kerusakan organ di tubuh seperti kerusakan fungsi ginjal, tersumbatnya saluran kemih, rusaknya sel darah merah (sindrom uremik hemolitik), tumor ginjal, infeksi ginjal, dan gagal ginjal akut, kerusakan kardiovaskular, gangguan sistem saraf (trauma, tekanan intrakranial meningkat, dan sindrom guillain-barre / penyakit dimana sistem kekebalan tubuh menyerang sistem saraf), gangguan system endokrin, dan obat-obatan yang dapat menimbulkan hipertensi sekunder.

Faktor lain dari hipertensi ada faktor risiko yang dapat diubah dan faktor yang tidak dapat diubah. Faktor yang dapat diubah seperti stres, obesitas, nutrisi, kebiasaan minum kopi, kebiasaan mengkonsumsi garam, sedangkan faktor yang tidak bisa diubah yaitu faktor riwayat keluarga, umur, jenis kelamin.

1) Faktor genetik

Dengan faktor keturunan di keluarga akan menimbulkan risiko hipertensi, karena berhubungan dengan meningkatnya kadar sodium intraseluler dan kurangnya rasio antara potasium terhadap seseorang dengan keluarga yang

menderita hipertensi dibandingkan dengan individu yang tidak memiliki keluarga yang mengidap hipertensi (Soehaini, Rini, & Asparian, 2018)

2) Usia

Tekanan darah akan meningkat sesuai dengan bertambahnya umur. Saat beranjak usia 45 tahun keatas maka akan mengalami penebalan pada dinding arteri karena disebabkan oleh penumpukan kolagen di lapisan otot, sehingga akan membuat pembuluh darah mengalami penyempitan dan mengalami kekakuan. Keelastisitas pembuluh darah besar yang menurun pada bertambahnya umur akan meningkatkan tekanan darah sistolik (Tjekyan, 2014).

3) Jenis kelamin

Pada jenis kelamin laki laki maupun perempuan menghasilkan prevalensi yang sama. Tetapi wanita sebelum memasuki masa menopause tidak berisiko mengalami hipertensi. Menurut penelitian yang dilakukan Nategh, (2015) Mariza 2012) membuktikan bahwa angka kejadian hipertensi lebih tinggi pada jenis kelamin laki laki yaitu 149 dari 266 (56%) dibandingkan jenis kelamin perempuan yang memiliki angka kejadian 117 dari 266 . sehingga secara deskriptif kejadian hipertensi berhubungan dengan jenis kelamin

4) Obesitas

Hubungan antara obesitas dan tekanan darah dapat dijelaskan oleh perubahan fisiologis yaitu terjadinya penolakan insulin dan hyperinsulinemia (kondisi yang terlalu banyak insulin ditubuh), aktivasi sistem saraf simpatik dan system renin angiotensin, dan perubahan fisik pada ginjal. Peningkatan asupan energi juga meningkatkan kadar insulin plasma, dimana potensi natriuretic menyebabkan penyerapan natrium dan peningkatan tekanan darah yang persisten.

5) Stress

Pada penelitian yang dilakukan oleh Khotimah (2015) dapat disimpulkan

bahwa stres berhubungan dengan tekanan darah pada penderita hipertensi. Stres pada hipertensi disebabkan oleh pekerjaan responden dan juga bisa disebabkan oleh faktor keuangan. Peneliti menyebutkan semakin besar dikaitkan dengan pekerjaan, kelas sosial, ekonomi, dan karakteristik pribadi. tingkat stress maka semakin meningkatkan tekanan darah. Stress merangsang aktivitas saraf simpatis dengan meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer dan curah jantung. Disisi lain, tekanan ini dapat dikaitkan dengan pekerjaan, kelas sosial, ekonomi, dan karakteristik pribadi

6) Nutrisi

Menurut WHO dengan konsumsi garam tidak lebih dari 100 mmol sekitar 2,4 gram sampai 6 gram perhari mampu meminimalisir risiko hipertensi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Bintari Miftakhul, (2017) menunjukan bahwa asupan natrium berlebih adalah faktor risiko terjadinya hipertensi. Asupan garam memiliki 7,9 kali lebih tinggi untuk mengalami hipertensi karena retensi garam akan menyebabkan meningkatnya volume plasma darah dan curah jantung akan mengalami peningkatan, sehingga tekanan darah akan meningkat.

3. Klasifikasi hipertensi

Klasifikasi hipertensi menurut Muntung, (2019) di bagi menjadi dua macam, sebagai berikut :

a. Hipertensi primer (esensial)

Hipertensi ini sering terjadi sekitar 95%. Penyebabnya tidak diketahui, namun dikaitkan dengan faktor pola hidup seperti kurang olahraga dan pola makan.

b. Hipertensi sekunder

Kasus pada hipertensi sekunder jarang terjadi hanya sekitar 5%. Hipertensi ini disebabkan oleh komplikasi lain seperti penyakit ginjal atau obat-obatan seperti pil KB. Hipertensi juga diklasifikasikan menjadi hipertensi normal, hipertensi ringan, hipertensi sedang, hipertensi berat, (Sylvestris, 2017).

- 1) Tekanan darah normal dengan Sistolik 110-130 mmHg dan Diastolik 70-90 mmHg
- 2) Tekanan darah Hipertensi ringan dengan Sistolik 140-159 mmHg atau Diastolik 90-99 mmHg
- 3) Tekanan darah Hipertensi sedang dengan Sistolik 160-179 mmHg atau Diastolik 100-109 mmHg
- 4) Tekanan darah Hipertensi berat dengan Sisitolik 180-209 mmHg atau Diastolik 110-119 mmHg

4. Manifestasi klinis hipertensi

Menurut Nategh, (2015) penderita hipertensi akan mengalami tanda dan gejala sebagai berikut :

- a. Sakit kepala parah
- b. Penglihatan kabur
- c. Mual dan Muntah
- d. Gelisah
- e. Detak jantung tidak teratur
- f. Nyeri dada
- g. Pusing
- h. Lemas
- i. Penurunan kesadaran
- j. Kesulitan bernafas

5. Komplikasi hipertensi

Komplikasi yang dapat muncul dari hipertensi yaitu stroke, penyakit jantung, infark miokard, gagal ginjal dan kebutaan (Yanti dkk., 2020). Menurut (Nuraini, 2015) komplikasi yang bisa timbul pada hipertensi adalah:

- a. *Stroke*
Stroke adalah organ yang mengalami kerusakan akibat hipertensi. Stroke

muncul dikarenakan adanya perdarahan, tekanan intrakranial yang meningkat, atau disebabkan oleh embolus yang terlepas dari pembuluh non-otak.

b. Infark miokard

Infark miokard bisa terjadi jika arteri koroner mengalami penyempitan plakdi dinding arteri atau jika terbentuk trombus yang melalui pembuluh darah tersebut, sehingga miokardium tidak dapat cukup suplai oksigen.

c. Gagal ginjal

Penyakit ginjal kronik disebabkan oleh kerusakan progresif akibat tekanan darah tinggi di kapiler ginjal dan glomerulus. Kerusakan yang terjadi mengakibatkan darah mengalir ke unit fungsional ginjal, sehingga nefron menjadi terganggu dan menjadi hipoksia serta kematian ginjal.

d. Retinopati

Tekanan darah tinggi akan mengakibatkan retina pada mata menebal kemudian pembuluh darah menjadi sempit dan aliran darah ke retina mata berkurang. Retina mata dapat terganggu, dan terjadi kerusakan saraf pada mata hingga dapat mengalami kebutaan jika tekanan darah terus meningkat

6. Patofisiologi hipertensi

Menurut (Ratih, 2020) tekanan darah dipengaruhi oleh curah jantung dan tahanan perifer. Berbagai faktor yang mempengaruhi curah jantung dan tahanan perifer akan mempengaruhi tekanan darah. Pada dasarnya, awal dari suatu kelainan tekanan darah tinggi disebabkan oleh peningkatan aktifitas pusat vasomotor dan meningkatnya kadar norepineprin plasma sehingga terjadi kegagalan sistem pengendalian tekanan darah yang meliputi tidak berfungsinya reflek baroreseptor ataupun kemoreseptor. Pengendalian tekanan darah yang dilakukan oleh renin angiotensin diawali dengan disekresinya bahan renin oleh sel jukstaglomerular yang terdapat pada dinding arteriol aferen yang telah mengadakan penyatuan dengan sel macula densa di dinding tubulus distalis. Maka terjadi perubahan

angiotensin diubah menjadi angiotensin I dan dalam sirkulasi pulmonal angiotensin I diubah menjadi angiotensin II. Selanjutnya bahan ini yang berperan terhadap terjadinya perubahan tekanan darah. Angiotensin II mempengaruhi dan merangsang pusat haus pada hipotalamus di dalam otak sehingga meningkatkan masukan air dan merangsang pusat vasomotor sehingga meningkatkan rangsangan saraf simpatis pada arteriol miokardium bagian cortex kelenjar adrenal, sehingga memproduksi aldosterone yang meningkatkan reabsorpsi air natrium pada tubulus distalis, sehingga terjadi proses retensi air dan natrium yang menyebabkan kenaikan volume darah.

7. Penatalaksanaan

Penatalaksanaan Hipertensi dapat dibagi menjadi 2 diantaranya ialah : Farmakologi dan Non Farmakologi.

a. Penatalaksanaan Hipertensi Farmakologi

Penatalaksanaan farmakologis menurut (Mariza 2015) adalah pengobatan dengan menggunakan obat-obatan, meliputi:

1) Diuretik (*Hydro chloro thiazide*)

Diuretik bekerja dengan cara membuang kelebihan cairan di dalam tubuh sehingga daya pemompaan jantung menjadi lebih ringan.

2) Penghambat simpatis

(*Metildopa, Klonidine dan Reserpin*) Obat yang menghambat fungsi simpatis untuk menghambat aktivitas saraf simpatis

3) Betabloker (*Metoprolol, Propanolol dan Atenolol*)

Fungsi obat *betabloker* jenis ini adalah untuk mengurangi daya pompa jantung, dengan kontraindikasi pada penderita gangguan pernafasan seperti asma bronkial.

4) Vasodilator (*Prasosin, Hidralasin*)

Vasodilator bekerja langsung pada pembuluh darah dengan mengendurkan otot polos pembuluh darah.

5) Penghambat *Angiotensin Converting Enzyme (ACE) (Captopril)*

Fungsi utamanya adalah menghambat pembentukan zat *angiotensin* II dengan efek samping yaitu penderita hipertensi akan mengalami batuk kering, pusing, sakit kepala dan lemas.

6) *Angiotensin II Receptor Blocker (Valsartan)*

Daya pemompaan jantung akan lebih ringan saat diberikan obat jenis penghambat reseptor angiotensin II karena akan menghalangi penempelan zat angiotensin II ke reseptor.

7) Antagonis Kalsium (*Diltiazem* dan *Verapamil*) Kontraksi jantung

(kontraktilitas) akan terhambat.

b. Penatalaksanaan Hipertensi Non Farmakologi

1) Pijat Refleksi

Hasil penelitian ini diperkuat oleh (Nugroho 2015), menunjukkan bahwa pijat refleksi kaki lebih efektif dibanding hipnoterapi dalam menurunkan tekanan darah.

2) Bekam.

Salah satu terapi pada penderita hipertensi adalah dengan berbekam. Dan pada penderita hipertensi dapat dilakukan bekam basah ataupun kering. Hipertensi terjadi karena adanya peningkatan system saraf simpatis yang mengakibatkan tekanan darah naik. Bekam kering dapat mengendalikan kadar hormone dan meningkatkan Nitrit Oksida (NO) sehingga dapat menurunkan tekanan darah.

3) Aroma terapi

Aroma terapi adalah lavender yang dapat meredakan ketegangan otot. Menghirup aroma lavender dapat mengurangi sekresi kortisol dari kelenjer adrenal dan menghasilkan relaksasi melalui penghambatan aktivitas simpatik dan merangsang sistem saraf parasimpatis. Aromaterapi lavender juga menghambat produksi asetilkolin. Komponen linalyl asetat lavender bisa mengendurkan otot

halus, kandungan ester dalam lavender memiliki efek pada sistem saraf santai. Lavender berguna untuk meredakan tekanan darah, denyut jantung dan suhu tubuh (Nategh, 2015).

4) Akupunktur

Akupunktur menurut pengobatan tradisional Tiongkok. Terapi akupunktur secara signifikan dapat menurunkan tekanan darah setelah 6 minggu terapi (Fank, 2017).

B. Konsep Pijat Refleksi

1. Definisi pijat refleksi

Pijat refleksi merupakan salah satu terapi komplementer yang digunakan untuk pencegahan hipertensi. Pijat refleksi adalah suatu terapi dengan teknik pijatan atau memberikan penekanan di bagian tubuh tertentu (Amin & Priyono, 2018). Metode yang sering digunakan dalam terapi ini yaitu: mengusap (massase), merambatkan ibu jari, memutar tangan di satu titik, dan melakukan penekanan dan menahan. Dengan diberikan stimulus berupa pijatan dan penekanan akan memancarkan efek relaksasi ke seluruh tubuh. Efek samping setelah dilakukannya terapi pijat refleksi kaki pada responden hipertensi yaitu sering buang air kecil, dan bisa tidur nyenyak saat malam, serta badan dan terasa lebih ringan. Pijat refleksi ini cocok untuk penderita hipertensi karena dapat melancarkan sirkulasi aliran darah, serta melemaskan ketegangan otot. Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa metode pijat refleksi dapat menurunkan tekanan darah penderita hipertensi berat maupun sedang (Umamah & Paraswati, 2019).

Pijat refleksi merupakan terapi alternatif yang aman, praktis dan tidak ada efek samping yang berbahaya. Pijat refleksi adalah ilmu yang mempelajari mengenai terapi pijatan di titik-titik tertentu. Terapi ini dilakukan dengan menggunakan tangan dan juga bisa menggunakan alat bantu lain seperti kayu, plastik atau karet. Ilmu yang mempelajari refleksi dinamakan refleksiologi. Terapi ini mampu

mencegah dan mengobati berbagai penyakit serta mampu memperbaiki keluhan yang ada pada tubuh melalui terapi pemijatan titik refleksi (Hendro dkk, 2018).

2. Titik pijat refleksi kaki



Gambar 1 Titik Pijat Refleksi Kaki

Keterangan:

- Titik nomor 1,2 dan 3 berada di telapak kaki kanan dan kiri dinamakan titik sentral reflek
- Titik 4 berada disela sela tulang ibu jari dan jari telunjuk kaki kanan dan kiri dinamakan titik taichong

3. Manfaat pijat refleksi

Metode relaksasi yang dijadikan terapi untuk hipertensi yaitu pijat refleksi kaki. Terapi pijat refleksi kaki bermanfaat untuk mengurangi rasa sakit ditubuh, mencegah bermacam penyakit, selain itu dapat meningkatkan imun tubuh, membantu mengatasi stres, mengurangi migrain, dan meminimalisir ketergantungan penggunaan obat obatan (Marisna et al., 2017). Manfaat lain dari terapi ini yaitu dapat melancarkan peredaran darah dan aliran getah bening. Rangsangan yang ditimbulkan pada reseptor saraf akan mengakibatkan pelebaran pada pembuluh darah secara refleks sehingga akan melancarkan aliran darah. Pijat refleksi mungkin belum banyak digunakan dalam dunia medis modern. (Hendro dkk, 2018) menjelaskan ada beberapa manfaat pijat refleksi untuk kesehatan :

- Melancarkan sirkulasi darah, hal ini menjadikan pijat refleksi sangat dikagumi para ahli kesehatan adalah manfaatnya untuk melancarkan sirkulasi darah ke

seluruh tubuh. Sirkulasi darah yang lancar akan mengalirkan oksigen keseluruh tubuh dengan lebih maksimal dan efektif. Semakin banyak jumlah oksigen yang mencapai sistem organ vital, semakin optimal fungsi organ tersebut dan juga sistem metabolisme tubuh. Dengan demikian proses penyembuhan penyakit menjadi lebih cepat, begitu pula pertumbuhan kembali sel-sel yang rusak.

- b. Meredakan sakit kepala, pijat refleksi banyak digunakan sebagai metode untuk menghilangkan sakit kepala. Ketegangan otot merupakan salah satu penyebab sakit dan pijat refleksi dapat mengurangi tingkat rasa sakit pada kepala dengan menghilangkan ketegangan pada otot. Selain itu, sakit kepala yang disebabkan oleh stress juga dapat dihilangkan. Stress dan factor psikologis lainnya seringkali menimbulkan gejala sakit kepala misalnya migran.
- c. Relaksasi dan Rekreasi, pijat refleksi juga efektif memberikan ketenangan jiwa. Ketika seseorang telah lelah dengan rutinasnya sehari-hari selama satu minggu, maka sisakan akhir minggu dengan memanjakan diri. Salah satu caranya adalah dengan melakukan perawatan lengkap relaksasi dengan pijat refleksi tubuh. Minimal, lakukanlah pijat refleksi untuk kaki saja. Bagian kaki saja bila dipijat dengan benar akan mampu membuat suasana hati menjadi lebih damai dan tenang.

4. Kelebihan dan Kekurangan pijat refleksi

a. Kelebihan pijat refleksi

Pijat refleksi dapat meredakan stress, perjalanan jauh, atau rasa tidak nyaman di badan lainnya, pijat refleksi sering digunakan banyak orang untuk mengatasi masalah kesehatan dan peredaran darah menjadi lancar. Peredaran darah yang mengalir lancar, bisa menghilangkan dampak buruk bagi kesehatan yang terjadi akibat peredaran darah yang tidak lancar, oleh sebab itu pijat ini menjadi solusi atas peredaran darah yang tidak normal.

b. Kekurangan pijat refleksi

Penekanan yang berlebihan pada bagian otot-otot dapat mengakibatkan kerusakan otot dan saraf. Untuk itu hindari penekanan yang terlalu berlebihan dengan pijat badan. Pada kasus yang lebih fatal dapat mengakibatkan pendarahan organ dalam. Jika organ dalam telah rusak, karena pijatan yang menekan otot secara berlebihan, maka bisa berakibat pada kematian. Secara tidak langsung, pijat yang berlebihan bisa terjadi kerusakan pada otot-otot saraf, dan lebih fatalnya yaitu kasus kematian.

5. SOP (Standar Operasional Prosedur) Pijat Refleksi

Langkah – langkah terapi pijat refleksi kaki dengan memposisikan pasien terlentang dan senyaman mungkin kemudian dengan standar operasional prosedur keperawatan pemijatan dilakukan selama 30 menit dilakukan 1 hari sekali selama 6 hari secara berturut-turut. Pemijatan dilakukan pada titik refleksi yaitu titik 1, titik 2, kemudian titik 3 dan 4 yang terdapat dibagian bawah telapak kaki, serta melakukan pemijatan yang memfokuskan penekanan pada ibu jari. Terapi pijat refleksi ini dilakukan dengan teknik merambatkan ibu jari, memutar ibu jari pada satu titik, serta menahan dan penekanan. Selang 20 menit setelah dilakukannya terapi pijat refleksi kaki kemudian dilakukan pengukuran tekanan darah (Hendro dkk, 2015).

SOP (Standar Operasional Prosedur) Cara Melakukan Pijat Refleksi Kaki

1. Alat dan bahan

- a. Jari tangan, baik jempol, jari telunjuk, atau jari yang lain.
- b. Telapak tangan.
- c. Pangkal telapak tangan.
- d. Kepalan tangan.
- e. Alat bantu terbuat dari kayu atau bahan lainnya yang tumpul.
- f. Minyak atau body lotion.

2. Prosedur Penatalaksanaan

a. Persiapkan Klien

- 1) Memberi salam/menyapa klien.
- 2) Memperkenalkan diri.
- 3) Menjelaskan prosedur tindakan
- 4) Menjelaskan tujuan prosedur
- 5) Melakukan kontrak waktu dengan klien
- 6) Menanyakan kesiapan klien

b. Fase Kerja

- 1) Berdoa
- 2) Mencuci tangan sebelum tindakan.
- 3) Siapkan alat
- 4) Jaga privasi klien
- 5) Posisikan klien senyaman mungkin dengan posisi berbaring
- 6) Berikan minyak atau body lotion agar kulit tidak lecet
- 7) Cara memijatnya dengan satu arah dari bawah ke atas dengan teratur, hal ini untuk memperlancar jalan aliran darah . Di bagian kulit yang lunak sebaiknya pemijatan dilakukan dengan ujung ibu jari, tapi hindari penusukan oleh kuku.
- 8) Letak pemijatan yaitu Titik nomor 1, 2 dan 3 berada di telapak kaki kanan dan kiri yang dinamakan titik sentral reflek . Titik nomor 4 berada di sela-sela tulang jempol dan telunjuk jari kaki kanan dan kiri yang dinamakan titik tai chong dari beberapa titik tersebut mampu memperlancar aliran darah dengan merangsang implus syaraf bekerja pada sistem syaraf autonomik cabang dari parasimpatik untuk memperlancar aliran darah waktu pemijatan kurang lebih 5-10menit.
- 9) Setelah pemijatan, anjurkan klien jangan langsung mandi sebab badan akan menjadi gemetar kedinginan, pemijatan diberikan 2 kali dalam 1 minggu.

10) Setelah selesai tindakan mengucapkan Hamdallah.

11) Merapikan alat.

12) Mencuci tangan

c. Fase Terminasi

1) Melakukan evaluasi tindakan

2) Menyampaikan rencana tindak lanjut

3) Mendoakan klien

4) Berpamitan dan mengucapkan terimakasih.

6. Fisiologi Pijat Refleksi

Refleksologi adalah pengobatan holistik berdasarkan prinsip bahwa terdapat titik atau area pada kaki, tangan dan telinga yang terhubung ke bagian tubuh atau organ lain melalui sistem saraf. Sesi Refleksologi umumnya akan dimulai dengan pemanasan pada kaki. Metode pijat refleksi selanjutnya adalah memijat atau menekan titik refleksi pada kaki atau tangan. Pemijatan atau penekanan titik refleksi ini bertujuan untuk merangsang saraf – saraf yang berhubungan dengan organ tubuh yang sakit atau mengalami gangguan. Titik refleksi sebenarnya terdapat diseluruh tubuh, peredaran darah keseluruh tubuh melalui jalur saraf berhubungan dengan seluruh anggota tubuh. Jalur saraf tersebut ada yang melewati kaki dan tangan, pada daerah kaki dan tangan terdapat serabut-serabut saraf yang menjadi titik – titik refleksi. Gelombang tersebut diterima otak dan diproses dengan cepat lalu diteruskan menuju saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan. Salah satu penyebab organ tubuh mengalami gangguan atau sakit adalah adanya penyumbatan aliran darah menuju organ tersebut. Saat titik refleksi dipijat atau ditekan, gelombang yang merambat akan menghancurkan atau memecah penyumbatan tersebut sehingga aliran darah akan kembali lancar. Rendam kaki dengan air hangat dicampurkan garam termasuk refleksi pada kaki yang dapat membuat kaki jadi ringan, selain membuat kita jadi rileks juga bisa membersihkan kuman yang bersarang ditelapak

kaki dan memperlancar aliran darah. Air garam akan mengeluarkan racun dengan cara memaksa racun keluar melalui kaki, air garam hangat akan menghasilkan ion positif dan negatif didalam air (Hendro dkk, 2015).

C. Konsep Lansia

1. Definisi Lansia

Lansia merupakan sekelompok manusia yang mengalami proses perubahan secara bertahap dalam jangka beberapa waktu. Lansia merupakan perkembangan yang normal yang akan dialami oleh setiap manusia yang sudah mencapai usia lanjut dan merupakan kenyataan yang tidak dapat dihindari setiap manusia Lansia merupakan proses alami yang tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap orang. Lansia merupakan masa dimana proses produktivitas berfikir, mengingat, menangkap, serta merespon sesuatu sudah mengalami penurunan secara berulang-ulang (Aminuddin et al. 2019).

2. Klasifikasi Lansia

Menurut WHO Lanjut usia Pertama adalah rentan usia 60-74 tahun, Lansia kedua 75- 90 tahun dan lansia Ketiga lebih dari 90 tahun. Dalam undang-undang nomor 13 tahun 1998 dalam Bab 1 ayat 2 mengatakan lansia adalah seseorang yang sudah mencapai usia 60 tahun lebih, sedangkan dalam Permenkes RI No. 67 Tahun 2015 Mengartikan bahwa lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun keatas. Berdasarkan klasifikasi (kemenkes RI, 2018) menyatakan bahwa lansia masih dikatakan sebagai seseorang yang akan memasuki lansia, sehingga status kesehatannya mayoritas lebih baik daripada lansia dan kemampuannya dalam beraktivitas masih lebih baik, lansia dengan usia 70 tahun keatas memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalam masalah kesehatan baik secara fisik maupun psikologisnya.

3. Tipe-tipe Lansia

Tipe-tipe lansia dengan setiap karakter dirinya, pengalaman hidup, lingkungan, kondisi fisik, mental, sosial maupun perekonomiannya (Padila 2021) menyebutkan tipe-tipe lansia antara lain:

a. Tipe arif bijaksana

Kaya dengan ke hikmah, pengalaman, menyesuaikan dengan perubahan zaman, mempunyai kesibukan, bersikap ramah serta rendah hati, sederhana, dermawan, memenuhi panggilan, dan menjadi contoh b. Tipe mandiri Menggantikan sesuatu kegiatan yang hilang dari dirinya, seleksi dalam mencari sebuah pekerjaan, bergaul dengan teman sebayanya dan memenuhi panggilannya.

b. Tipe tidak puas

Konflik antara lahir batin menentang suatu proses penuaan sehingga individu yang pemarah, tidak sabar, mudah tersinggung, sulit dilayani, pengomentari, dan banyak keinginan.

c. Tipe bingung

Secara tiba-tiba kaget, kehilangan kepribadian, mengasingkan dirinya, minder, menyesal, pasif dan acuh tak acuh.

4. Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia

Perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia meliputi perubahan fisik, sosial, dan psikologis.

a. Perubahan Fisik

- 1) Perubahan sel dan ekstrasel pada lansia mengakibatkan penurunan tampilan dan fungsi fisik. Lansia menjadi lebih pendek akibat adanya pengurangan lebar bahu dan pelebaran lingkaran dada dan perut, dan diameter pelvis. Kulit menjadi tipis dan keriput, massa tubuh berkurang dan massa lemak bertambah.
- 2) Perubahan kardiovaskular yaitu pada katup jantung terjadi adanya penebalan dan kaku, terjadi penurunan kemampuan memompa darah (kontraksi dan

volume) elastisitas pembuluh darah menurun serta meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer sehingga tekanan darah meningkat.

- 3) Perubahan sistem pernapasan yang berhubungan dengan usia yang meningkat sehingga menarik nafas lebih berat, alveoli melebar dan jumlahnya menurun, kemampuan batuk menurun dan terjadinya penyempitan pada bronkus.

b. Perubahan Psikologis

Pada lansia dapat dilihat dari kemampuannya beradaptasi terhadap kehilangan fisik, sosial, emosional serta mencapai kebahagiaan, kedamaian dan kepuasan hidup. Ketakutan menjadi tua dan tidak mampu produktif lagi memunculkan gambaran yang negatif tentang proses menua. Banyak kultur dan budaya yang ikut menumbuhkan angapan negatif tersebut, dimana lansia dipandang sebagai individu yang tidak mempunyai sumbangan apapun terhadap masyarakat dan memboroskan sumber daya ekonomi.

c. Perubahan Kognitif

Pada lansia dapat terjadi karena mulai melambatnya proses berfikir, mudah lupa, bingung dan pikun. Pada lansia kehilangan jangkak pendek dan baru merupakan hal yang sering terjadi.

D. Pengaruh Pijat Refleksi Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi

Pijat refleksi adalah metode yang dilakukan membuat tubuh nyaman dan rileks sehingga tekanan darah dapat terkontrol dengan efek samping yang kecil. Penurunan tekanan darah dengan cara pijat refleksi kaki mendapatkan relaksasi kepada tubuh di mana pembuluh darah yang awalnya mengalami vasokonstriksi menjadi dilatasi, dengan melakukan pijat refleksi kaki secara teratur dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Ini dikarenakan efek dari relaksasi yang terjadi pada saat dilakukan pijat refleksi kaki dapat menyebabkan

pembuluh darah yang awalnya menyempit menjadi lebar sehingga sirkulasi darah, oksigen dan nutrisi dapat berjalan dengan baik di dalam tubuh. Pemberian pijat refleksi kaki juga akan memberikan efek nyaman sehingga hormon endorphen akan diproduksi. Pijat refleksi ini cocok untuk penderita hipertensi karena dapat melancarkan sirkulasi aliran darah, serta melemaskan ketegangan otot. Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa metode pijat refleksi dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi berat, sedang.

Hipertensi merupakan suatu kondisi kronik dimana tekanan darah mengalami peningkatan di dinding pembuluh darah arteri. Pada pemeriksaan tekanan darah ini yaitu dengan menggunakan alat tensimeter manual yang dalam pemeriksaan dapat dilakukan setelah baru bangun tidur dan setelah melakukan kegiatan, jika hasil tekanan darah yang didapatkan lebih dari 140/90 maka bisa dikatakan mengalami hipertensi dan hipertensi bisa ditegakkan. Hipertensi biasa disebut juga dengan silent killer karena pada sebagian kasus tidak menunjukkan tanda dan gejala sehingga penderita tidak mengetahui bahwa dirinya menderita hipertensi. Tekanan darah adalah gaya atau dorongan darah ke dinding arteri saat darah dipompa keluar dari jantung keseluruh tubuh. Tekanan darah adalah tenaga yang terdapat pada dinding arteri saat darah dialirkan, tenaga ini mempertahankan aliran darah dalam arteri agar tetap lancar. Rata- rata tekanan darah normal biasanya 120/80 mmHg dan diukur dalam satuan milimeter air raksa (mmHg).

Lansia dengan usia 70 tahun keatas memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami masalah kesehatan baik secara fisik maupun psikologisnya, akan mengalami masa dimana proses produktivitas berfikir, mengingat, menangkap, serta merespon sesuatu sudah mengalami penurunan secara berulang-ulang. Oleh karena itu lansia disarankan melakukan pijat refleksi kaki di titik tertentu yang bermanfaat untuk mengurangi rasa sakit ditubuh, mencegah bermacam penyakit,

selain itu dapat meningkatkan imun tubuh, membantu mengatasi stres, mengurangi migrain, dan meminimalisir ketergantungan penggunaan obat-obatan.