BAB IV

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 27 Juni sampai 12 Juli 2019 di Desa Pulau Birandang wilayah kerja Puskesmas Kampar Timur dengan judul "Pengaruh Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Pulau Birandang Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Timur tahun 2019 ". Analisa data yang ditampilkan dalam penelitian ini berupa analisa univariat dan bivariat yaitu sebagai berikut :

A. Analilsa Univariat

Analisa univariat dilakukan untuk melihat distribusi karakteristik responden seperti umur, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan. Adapun analisa univariat dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin, Pendidikan dan Pekerjaan Responden

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Umur		
40 Tahun -50 Tahun	14	70
51 Tahun -65 Tahun	6	30
Jenis Kelamin		
Perempuan	11	55
Laki-laki	9	45
Pendidikan		
SD	9	45
SMP	8	40
SMA	**3**	15
Jumlah	**20**	**100**
Pekerjaan		
Tidak bekerja	11	**55**
Bekerja	9	45
Jumlah	**20**	**100**

Sumber: Data Hasil Penelitian, 2018

Seperti disajikan pada tabel 4.1 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 40-50 tahun sebanyak 14 orang (7%), sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 11 orang (55%), sebagian besar tingkat pendidikan SD (45%) dan sebagian besar responden tidak bekerja (55%).

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum Pijat refleksi kaki pada Penderita Hipertensi

Variabel	Mean	Min-Maks	SD	C1 95%
Tekanan Darah Sistolik Sebelum	148,75	140-160	5,350	146,25
Tekanan Darah Diastolik Sebelum	93,50	90-95	2,351	92,40

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa sebelum diberikan pijat refleksi kaki rerata tekanan darah sistolik 148,75 mmhg, sedangkan rerata tekanan darah diastolik 93,50 mmhg.

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sesudah Diberikan Pijat Refleksi Kaki Pada Penderita Hipertensi

Variabel	Mean	Min-Maks	SD	C1 95%
Tekanan Darah Sistolik Setelah	133,00	120—145	6,959	129,74
Tekanan Darah Diastolik Setelah	86,25	80-90	3,582	84,57

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa pijat refleksi kaki, rerata tekanan darah sistolik 133 mmhg, sedangkan rerata tekanan darah diastolik 86,25 mmhg.

B. Analisa Bivariat

Dalam penelitian ini, analisa bivariat digunakan untuk menganalisa perbedaan tekanan darah responden sebelum dan sesudah pijat refleksi kaki

dengan menggunakan uji *Paired t Test dan wilcoxon*. Perbedaan tekanan darah responden sebelum dan sesudah pijat refleksi kaki peneliti sajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut

Tabel 4.4 Perbedaan Tekanan Darah Sistole dan Diastole Sebelum dan Sesudah Pijat Refleksi Kaki Penderita Hipertensi

Variabel	Selisih Mean	Std. Deviation	C1 95%	P Value
Sistole			11.777	
Sebelum	15,75	5,350		0,000
Sesudah		6,959	11.768	
Diastole				
Sebelum	6,75	2,351	92.40	0,000
Sesudah		3,582	84,57	

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dilihat bahwa secara statistik terdapat perbedaan yang signifikan antara tekanan darah responden sebelum dan sesudah pijat refleksi kaki dengan selisih mean tekanan darah sisolik sebesar 148,75 dan sistolik sesudah sebesar 133 mmHg dan diastole sebelum diberikan 93,50 mmHg dan sesudah 86,25 mmHg

Tabel 4.5 Pengaruh Tekanan Darah Diastolik Sebelum dan Sesudah Pijat Refleksi Kaki Penderita Hipertensi (n=20)

Variabel	Mean Rank	Sum Of Rank	Z	P value
Diastole sebelum	20,50	820.00		
Diastole sesudah	0,00	0.00	-5.555	0,000

Berdasarkan tabel 4.5 terlihat bahwa nilai Z didapatkan sebesar -5.555 degan *p value* 0,000 (≤ 0,05) yang artinya terdapat Berdasarkan uji *statistic*

diketahui p value 0,0001 dengan demikian terdapat pengaruh pijat penurunan tekanan darah diastol pada pijat refleksi

.

BAB V

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian dapat diketahui bahwa ada pengaruh pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi di Desa Pulau Birandang wilayah kerja Puskesmas Kampar tahun 2019 dengan p value 0,000

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Rudainto (2017) yang menunjukan adanya penurunan tekanan darah setelah diberikan massage teknik effleurage pada penderita hipertensi di Desa Kalirejo Kabupaten Purworejo dengan p value 0,000.

Secara fisiology, tekanan darah dan nadi dipengaruhi oleh sistem saraf otonom dalam hal ini saraf simpatis dan para simpatis. Saraf simpatis bersifat meningkatkan denyut kecepatan denyut jantung atau nadi serta berpengaruh pada tekanan darah. Sedangkan saraf parasimpatis bekerja sebaliknya. Pada individu yang mengalami peningkatan tekanan darah seperti kondisi prehipertensi terjadi peningkatan aktivitas pusat simpatis dan perubahan pada fungsi saraf parasimpatis (Mancia, 2015).

Naseri (2016) menyatakan pijat kaki dapat memberi efek relaksasi. Relaksasi terjadi oleh adanya stimulasi taktil dijaringan tubu, pemijatan pada bagian tubuh dapat mempengaruhi kerja saraf simpatis, sehingga terjadi relaksasi tubuh, penurunan serum kortisol dan epinefrin. Berkurangnya kerja saraf simpatis, menimbulkan

vasodilatasi pembuluh darah perifer, dengan demikian terjadi penurunan tekanan darah

Pijat refleksi adalah terapi yang bersifat holistik. Manfaat pijat terasa pada tubuh, pikiran, dan jiwa. Pijat melancarkan peredaran darah dan aliran getah bening. Efek langsung yang bersifat mekanis dari tekanan secara berirama dan gerakan-gerakan yang digunakan dalam pijat secara dramatis meningkatkan tingkat aliran darah. Rangsangan yang ditimbulkan terhadap reseptor saraf juga mengakibatkan pembuluh darah melebar secara refleks sehingga melancarkan aliran darah yang sangat berpengaruh bagi kesehatan (Hadibroto, 2009).

Menurut Fatmi (2016) pijat refleksi kaki memperlancar peredaran darah dan getah bening. Dimana pijat refleksi kaki akan membantu memperlancar metabolisme dalam tubuh. Treatment massase akan mempengaruhi kontraksi dinding kapiler sehingga terjadi keadaan vasodilatasi atau melebarnya pembuluh darah kapiler dan pembuluh getah bening. Aliran oksigen dalam darah meningkat, pembuangan sisa-sisa metabolik semakin lancar sehingga memacu hormon endorphin yang berfungsi memberikan rasa nyaman.

Penerapan terapi pijat refleksi kaki dilakukan karena dapat memperlancar peredaran darah, cairan getah bening dan apabila dilakukan dengan tekanan yang lembut akan memberikan efek penenangan. Lancarnya aliran darah ini karena pembuluh darah mengalami pelebaran (vasodilatasi) dan efek tenang yang diberikan dari pijat refleksi kaki menyebabkan tekanan darah menjadi menurun (Hadibroto, 2009).

Pijat secara luas diakui sebagai tindakan yang memberikan relaksasi yang dalam dikarenakan system saraf simpatis yang mengalami penurunan aktivitas sehingga mengakibatkan penurunan tekanan darah serta pijat merupakan suatu bentuk latihan pasif yang mampu meningkatkan sirkulasi darah pada tubuh (Safitri, 2009).

Rangsangan yang diberikan pada teknik pijat refleksi kaki mampu memperlancar aliran darah dan cairan tubuh. Hasilnya, sirkulasi penyaluran nutrisi dan oksigen ke sel-sel tubuh menjadi lancer tanpa ada hambatan. Sirkulasi darah yang lancer akan memberikan efek relaksasi dan kesegaran pada seluruh anggota tubuh sehingga tubuh mengalami kondisi seimbang (Wijayakusuma, 2009).

Menurut peneliti pijat refleksi kaki berdampak terhadap lancarnya sirkulasi aliran darah sehingga dapat meningkatkan tingkat aliran darah. Rangsangan yang ditimbulkan terhadap reseptor saraf juga mengakibatkan pembuluh darah melebar secara refleks sehingga melancarkan aliran darah dan tekanan darah menjadi turun.

BAB VI

PENUTUP

A. Simpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan dengan judul pengaruh pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dapat diambil kesimpulan sebagai berikut " ada pengaruh pijat refleksi kaki pada penderita hipertensi *t*erhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Pulau birandang Wilayah kerja Puskesmas Kampar Timur.

B. Saran

1. Aspek Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber referensi dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang pengaruh terapi pijat refleksi kaki dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menyusun hipotesis baru dalam penelitian selanjutnya.

2. Aspek Praktis

a. Bagi Masyarakat

Diharapkan pada responden untuk dapat mengontrol tekanan darah pada puskesmas secara rutin dan mengkonsumsi makanan yang tinggi serat serta mengupayakan mengkonsumsi obat herbal sebagai pengobatan hipertensi untuk jangka panjang sesuai dengan dosis toleransi tubuh.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar dapat menambah kelompok kontrol pada variabel penelitian sehingga dapat diketahui pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi antara kelompok kasus dengan kelompok kontrol dan dapat dijadikan bahan acuan dalam menyusun hipotesis baru dalam penelitian berikutnya

c. Institusi Pendidikan

Diharapkan penelitian dapat menambah bahan bacaan dan literature di perpustakaan bagi peneliti lain dan dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya