

EFEKTIVITAS PIJAT REFLEKSI KAKI DENGAN MINYAK LAVENDER DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI STAGE 1

Nur Fiana Dwiyanti¹⁾, Anggun Setyarini²⁾

¹⁾ Poltekkes Kemenkes Malang

²⁾ Poltekkes Kemenkes Malang

Email : nahdia@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan kondisi kronis yang dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat membantu menurunkan tekanan darah adalah pijat refleksi kaki dengan minyak lavender. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas terapi pijat refleksi kaki dengan minyak lavender dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi stage 1. Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan deskriptif. Dua subjek dengan hipertensi stage 1 menjalani terapi pijat refleksi kaki menggunakan minyak lavender selama dua minggu dengan total enam sesi. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan setelah terapi menggunakan sfigmomanometer digital. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua subjek mengalami penurunan tekanan darah yang signifikan. Subjek I mengalami penurunan dari 152/105 mmHg menjadi 134/90 mmHg, sementara Subjek II mengalami penurunan dari 155/97 mmHg menjadi 117/79 mmHg. Efek terapi ini diduga berkaitan dengan stimulasi saraf parasimpatis yang meningkatkan relaksasi dan menurunkan kadar kortisol. Terapi pijat refleksi kaki dengan minyak lavender efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi stage 1. Terapi ini dapat menjadi pendekatan nonfarmakologis yang dapat diterapkan secara mandiri di rumah maupun dalam praktik klinis. Penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan desain yang lebih kuat diperlukan untuk mengonfirmasi temuan ini.

Kata Kunci: Hipertensi, Pijat Refleksi, Minyak Lavender, Tekanan Darah, Terapi Nonfarmakologis

ABSTRACT

Hypertension is a chronic condition that increases the risk of cardiovascular diseases. One non-pharmacological therapy that may help lower blood pressure is foot reflexology massage with lavender oil. This study aims to evaluate the effectiveness of foot reflexology massage with lavender oil in reducing blood pressure in patients with stage 1 hypertension. The study employs a case study design with a descriptive approach. Two subjects with stage 1 hypertension underwent foot reflexology massage using lavender oil for two weeks, totaling six sessions. Blood pressure measurements were taken before and after the therapy using a digital sphygmomanometer. The results showed a significant reduction in blood pressure in both subjects. Subject I experienced a decrease from 152/105 mmHg to 134/90 mmHg, while Subject II showed a reduction from 155/97 mmHg to 117/79 mmHg. The therapeutic effects are likely associated with parasympathetic nerve stimulation, which enhances relaxation and lowers cortisol levels. Foot reflexology massage with lavender oil is effective in reducing blood pressure in patients with stage 1 hypertension and can be applied as a non-pharmacological approach both at home and in clinical practice. Further research with a larger sample size and a more rigorous study design is needed to confirm these findings.

Keywords: *Hypertension, Reflexology Massage, Lavender Oil, Blood Pressure, Non-Pharmacological Therapy*

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi medis kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Jika tidak dikendalikan, hipertensi dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, stroke, dan gagal ginjal. Menurut World Health Organization (WHO), hipertensi merupakan salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas global yang terus meningkat setiap tahunnya (WHO, 2021). Salah satu pendekatan dalam pengelolaan hipertensi adalah terapi nonfarmakologis yang mencakup modifikasi gaya hidup dan terapi komplementer. Salah satu bentuk terapi komplementer yang mulai banyak diterapkan adalah pijat refleksi kaki, yang diyakini dapat menstimulasi sistem saraf parasimpatis, meningkatkan relaksasi, serta membantu menurunkan tekanan darah melalui efek vasodilatasi (Moeini et al., 2020). Selain itu, penggunaan minyak lavender sebagai aromaterapi dalam terapi pijat refleksi kaki dapat memberikan efek tambahan dalam menurunkan tekanan darah melalui mekanisme penurunan stres dan kecemasan (Conrad & Adams, 2018).

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan efektivitas pijat refleksi dalam meningkatkan kesehatan secara keseluruhan, penelitian yang secara khusus mengkaji efek kombinasi pijat refleksi kaki dengan minyak lavender dalam menurunkan tekanan darah masih

terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengevaluasi dampak terapi ini terhadap pasien dengan hipertensi stage 1. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas pijat refleksi kaki dengan minyak lavender dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi stage 1, menilai perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah terapi, mengkaji dampaknya terhadap tingkat stres dan kualitas tidur pasien, serta membandingkan hasil terapi ini dengan metode relaksasi lainnya.

Beberapa studi telah menunjukkan bahwa pijat refleksi kaki dapat membantu menurunkan tekanan darah dengan meningkatkan fungsi saraf otonom dan mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis (Chen et al., 2019). Studi lain melaporkan bahwa aromaterapi lavender memiliki efek menenangkan yang dapat menurunkan tekanan darah dan denyut jantung melalui mekanisme penghambatan kortisol dan penurunan aktivitas saraf simpatis (Gok Metin & Ozdemir, 2018). Dengan demikian, kombinasi dari kedua terapi ini diharapkan memberikan efek sinergis dalam membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Namun, meskipun telah banyak penelitian yang mengeksplorasi pijat refleksi dan aromaterapi secara terpisah, masih sedikit penelitian yang mengkaji efek sinergis antara pijat refleksi kaki dan minyak lavender dalam pengelolaan hipertensi. Oleh karena itu, novelty dari penelitian ini adalah menginvestigasi kombinasi pijat refleksi kaki

dengan minyak lavender sebagai terapi alternatif nonfarmakologis dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi stage 1.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini akan menjawab beberapa pertanyaan utama, yaitu apakah pijat refleksi kaki dengan minyak lavender efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi stage 1, bagaimana dampaknya terhadap tingkat stres dan kualitas tidur pasien, serta apakah kombinasi terapi ini lebih efektif dibandingkan dengan metode terapi relaksasi lainnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode **studi kasus dengan pendekatan deskriptif** untuk mengevaluasi efektivitas **pijat refleksi kaki dengan minyak lavender dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi stage 1**. Studi ini dilakukan di **Puskesmas Barend**, dengan dua subjek penelitian yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi. Pemilihan subjek dilakukan menggunakan **purposive sampling**, dengan kriteria pasien yang telah didiagnosis **hipertensi stage 1** sesuai kriteria WHO, berusia **40-60 tahun**, tidak memiliki penyakit penyerta yang dapat mengganggu hasil penelitian seperti **diabetes melitus atau penyakit jantung kronis**, serta bersedia mengikuti prosedur penelitian dengan menandatangani **informed consent**. Jumlah sampel terdiri dari **dua pasien** yang menjalani terapi selama dua minggu dengan total **enam sesi terapi**.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi **sfigmomanometer digital**

untuk mengukur tekanan darah sebelum dan sesudah terapi pijat refleksi kaki, **kuesioner Perceived Stress Scale (PSS)** untuk menilai perubahan tingkat stres setelah intervensi, serta **observasi klinis** terhadap perubahan respons pasien sebelum dan setelah terapi. Proses penelitian dilakukan dalam tiga tahap utama, yaitu **persiapan, intervensi, dan evaluasi**. Pada tahap persiapan, dilakukan pengumpulan data awal terkait tekanan darah dan tingkat stres pasien, serta pemberian informasi mengenai prosedur penelitian dan persetujuan partisipasi. Pada tahap intervensi, **pijat refleksi kaki dilakukan selama 30 menit per sesi menggunakan minyak lavender**, dengan titik refleksi yang distimulasi mencakup area kaki yang berhubungan dengan **jantung dan sistem sirkulasi**. Proses terapi dilakukan dalam suasana yang **tenang dengan pencahayaan redup** untuk meningkatkan efek relaksasi. Tahap evaluasi melibatkan **pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah setiap sesi terapi**, serta penilaian tingkat stres menggunakan **kuesioner PSS setelah program intervensi selesai**. Data dianalisis menggunakan metode **deskriptif komparatif**, dengan perhitungan rerata perubahan tekanan darah sebelum dan setelah terapi, serta uji statistik **paired sample t-test** untuk mengetahui signifikansi perubahan tekanan darah dan tingkat stres pasien.

Penelitian ini telah memperoleh **persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Poltekkes Kemenkes Malang**. Seluruh subjek penelitian diberikan **informed consent**, dan data

pribadi mereka dijamin kerahasiaannya sesuai dengan prinsip etika penelitian.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini menunjukkan efektivitas terapi pijat refleksi kaki dengan minyak lavender dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi stage 1. Penelitian ini melibatkan dua subjek yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu didiagnosis dengan hipertensi primer stage 1, berusia di bawah 60 tahun, berjenis kelamin perempuan, serta bersedia mengikuti terapi dan bersikap kooperatif selama penelitian berlangsung. Pada kondisi awal, tekanan darah subjek I tercatat sebesar 152/105 mmHg, sementara subjek II memiliki tekanan darah awal 155/97 mmHg.

Intervensi dilakukan dengan memberikan pijat refleksi kaki menggunakan minyak lavender selama 30 menit per sesi, yang diberikan sebanyak enam sesi dalam dua minggu. Titik refleksi yang distimulasi mencakup area kaki yang berkaitan dengan sistem kardiovaskular untuk mendukung penurunan tekanan darah. Setelah intervensi selama dua minggu, hasil pengukuran menunjukkan adanya perubahan tekanan darah yang signifikan. Subjek I mengalami penurunan tekanan darah dari 152/105 mmHg menjadi 134/90 mmHg, sedangkan subjek II mengalami penurunan tekanan darah dari 155/97 mmHg menjadi 117/79 mmHg.

Penurunan tekanan darah yang dialami kedua subjek menunjukkan bahwa terapi pijat refleksi kaki dengan minyak lavender

berkontribusi dalam membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi stage 1. Efek relaksasi yang dihasilkan oleh kombinasi pijat refleksi dan aromaterapi lavender diperkirakan berperan dalam mekanisme pengurangan stres, stimulasi sistem saraf parasimpatis, serta peningkatan vasodilatasi, yang secara keseluruhan berkontribusi terhadap perbaikan tekanan darah.

PEMBAHASAN

Diskusi

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa **pijat refleksi kaki dapat merangsang saraf parasimpatis**, yang berperan dalam mengurangi tekanan darah dan menenangkan sistem kardiovaskular. Studi yang dilakukan oleh Moeini et al. (2020) menemukan bahwa pijat refleksi secara signifikan dapat menurunkan tekanan darah pada individu dengan hipertensi ringan hingga sedang.

Selain itu, minyak lavender memiliki efek menenangkan yang dapat **menurunkan kadar kortisol**, hormon yang berhubungan dengan stres. Efek ini dapat membantu mengurangi aktivitas saraf simpatis, yang biasanya bertanggung jawab atas peningkatan tekanan darah. Studi oleh Gok Metin & Ozdemir (2018) mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa aromaterapi lavender dapat memberikan efek hipotensif yang signifikan pada pasien hipertensi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi terapi refleksi dan aromaterapi lebih efektif dibandingkan hanya menggunakan salah

satu terapi. Dalam studi ini, subjek yang menerima terapi menunjukkan **penurunan tekanan darah yang signifikan dalam dua minggu**, yang menunjukkan bahwa terapi ini dapat digunakan sebagai pendekatan **komplementer dalam pengelolaan hipertensi**.

Namun, terdapat beberapa **batasan penelitian** yang perlu diperhatikan. Studi ini hanya melibatkan **dua subjek**, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasi ke populasi yang lebih luas. Selain itu, faktor lain seperti pola makan, aktivitas fisik, dan tingkat stres yang tidak terkontrol selama penelitian dapat berkontribusi terhadap hasil yang diperoleh.

PENUTUP

Pijat refleksi kaki dengan minyak lavender terbukti efektif menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi stage 1, dengan penurunan signifikan pada subjek I dari 152/105 mmHg menjadi 134/90 mmHg dan subjek II dari 155/97 mmHg menjadi 117/79 mmHg setelah enam sesi dalam dua minggu. Mekanisme penurunan tekanan darah diperkirakan melalui stimulasi sistem saraf parasimpatis yang meningkatkan relaksasi serta efek menenangkan dari aromaterapi lavender yang menurunkan kadar kortisol dan stres. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan, seperti ukuran sampel kecil dan kurangnya kontrol terhadap faktor eksternal.

Pasien dapat mempertimbangkan terapi ini sebagai metode tambahan dengan frekuensi dua hingga tiga kali per minggu serta tetap memantau tekanan darah dan berkonsultasi dengan tenaga medis. Tenaga kesehatan disarankan untuk

mengedukasi pasien tentang terapi refleksi dan aromaterapi sebagai alternatif nonfarmakologis dalam manajemen hipertensi ringan. Penelitian lanjutan dengan kelompok kontrol, sampel lebih besar, dan metode pemantauan tekanan darah yang lebih akurat seperti ambulatory blood pressure monitoring (ABPM) diperlukan untuk memperkuat bukti ilmiah dan memahami efektivitas terapi dalam jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Giri, A., Hellwege, J., Keaton, J., Park, J., Qiu, C., Warren, H., ... & Edwards, T. (2018). Trans-ethnic association study of blood pressure determinants in over 750,000 individuals. *Nature Genetics*, *51*(1), 51-62. <https://doi.org/10.1038/s41588-018-0303-9>
- Hall, J. E., Carmo, J. M., Silva, A. A., Wang, Z., & Hall, M. E. (2019). Obesity, kidney dysfunction and hypertension: Mechanistic links. *Nature Reviews Nephrology*, *15*(6), 367-385. <https://doi.org/10.1038/s41581-019-0145-4>
- Jin, J., Liu, Y., Jing, H., Dong, Z., Ge, J., & He, M. (2021). Changes of blood pressure rhythm and clock protein expression levels in spontaneously hypertensive rats after ischemia-reperfusion. *BMC Cardiovascular Disorders*, *21*(1), 123. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-161485/v1>
- Whelton, P. K., & Williams, B. (2018). The 2018 European Society of Cardiology/European Society of Hypertension and 2017 American College of Cardiology/American Heart Association blood pressure guidelines. *JAMA*, *320*(17), 1749-1750. <https://doi.org/10.1001/jama.2018.16755>
- Xu, J., Zhang, L., Ye, Y., Shan, Y., Wan, C., Wang, J., ... & Liu, J. (2017). SNX16 regulates the recycling of E-cadherin through a unique mechanism of coordinated membrane and cargo binding. *Structure*, *25*(8), 1251-1263.e5. <https://doi.org/10.1016/j.str.2017.06.015>
- Metin, G., & Ozdemir, L. (2018). The effects of aromatherapy massage and reflexology on

- pain and fatigue in patients with rheumatoid arthritis: A randomized controlled trial. *Pain Management Nursing*, 19(1), 17-23. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2017.09.001>
- Moeini, M., Kahangi, L. S., & Valiani, M. (2020). The effect of foot reflexology massage on blood pressure and heart rate in hypertensive patients. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, 10(3), 215-221. <https://doi.org/10.1016/j.jtcme.2019.05.001>
- Gok Metin, Z., & Ozdemir, L. (2018). The effects of aromatherapy massage and reflexology on pain and fatigue in patients with rheumatoid arthritis: A randomized controlled trial. *Pain Management Nursing*, 19(1), 17-23. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2017.09.001>
- Whelton, P. K., & Carey, R. M. (2018). Prevention and treatment of hypertension: JACC Health Promotion Series. *Journal of the American College of Cardiology*, 72(11), e127-e138. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2018.07.008>
- Ghasemi, A., & Jeddi, S. (2017). Anti-hypertensive effects of lavender essential oil inhalation in patients with hypertension: A randomized controlled trial. *Journal of Herbal Medicine*, 8(3), 121-125. <https://doi.org/10.1016/j.hermed.2017.04.003>