

**UPAYA PENCEGAHAN RESIKO PENURUNAN PERFUSI
JARINGAN PERIFER MELALUI PIJAT REFLEKSI
KAKI PADA ASUHAN KEPERAWATAN
HIPERTENSI**

JURNAL PUBLIKASI

**Disusun Untuk Memenuhi persyaratan Tugas Akhir
Dalam Rangka Menyelesaikan Pendidikan Program
Studi Diploma III Keperawatan**



Oleh :

DELA GOESALOSNA
NIM.2016.011.932

**INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN (ITS)
PKU MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2019**

UPAYA PENCEGAHAN RESIKO PENURUNAN PERFUSI JARINGAN PERIFER MELALUI PIJAT REFLEKSI KAKI PADA ASUHAN KEPERAWATAN HIPERTENSI

Dela Goesalosna¹, Yuli Widyastuti², M. Hafiddudin³

¹Mahasiswa DIII Keperawatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta

²Dosen DIII Keperawatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta

³Dosen DIII Keperawatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta

JL.Tulang Bawang Selatan No.26 Tegalsari RT 02 RW 32, Kadipiro, Surakarta

*Email: goosalosnadela@gmail.com

Kata Kunci **Abstrak**

**Hipertensi,
Perfusi
Jaringan
Perifer,
Pijat
Refleksi
Kaki**

Hipertensi merupakan tekanan darah persisten dimana tekanan sistoliknyanya di atas 10 mmHg dan tekanan diastoliknyanya di atas 90 mmHg. Pada hipertensi terjadi vasokonstriksi dan gangguan sirkulasi kemudian masuk dalam otak dan di dalam otak terjadi peningkatan pembuluh darah. Peningkatan resistensi perifer dan volume darah merupakan dua penyebab utama terjadinya hipertensi. Hal ini terjadi akibat penurunan elastisitas pembuluh darah yang kemudian berdampak pada perfusi atau suplai darah ke jaringan atau organ tubuh. Salah satu tindakan keperawatan yang dilakukan untuk mengatasi ketidakefektifan perfusi jaringan perifer yaitu dengan melatih pijat refleksi kaki yang bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah didalam tubuh, mengurangi rasa sakit dan kelelahan, dan mencegah berbagai penyakit. Rangsangan pijat refleksi pada kaki akan memancarkan gelombang-gelombang relaksasi ke seluruh tubuh. Berdasarkan hasil studi yang dilakukan oleh penulis di RS PKU Muhammadiyah Delanggu pada bulan April 2019 didapatkan pasien hipertensi. Mendeskripsikan asuhan keperawatan pada Ny I, Ny S, dan Tn T dengan tindakan pijat refleksi kaki untuk mengatasi ketidakefektifan perfusi jaringan perifer. Rencana studi kasus yang digunakan adalah penelitian deskriptif observasional dengan proses asuhan keperawatan. Setelah dilakukan implementasi selama 3 hari masalah ketidakefektifan perfusi jaringan perifer klien teratasi yang ditandai dengan ketiga pasien mampu mengungkapkan rasa nyaman di kaki, pegal-pegal berkurang, kesemutan tidak ada. Instrumen yang digunakan dalam pengambilan kasus ini antara lain: Alat tulis, Format asuhan keperawatan, Buku panduan asuhan keperawatan NANDA NIC-NOC, Alat cek kadar gula darah, Lembar observasi pemijatan refleksi kaki, Jadwal studi kasus, Nursing kit, Media : Leaflet, Lembar balik, SOP cara pijat refleksi kaki.

RISK PREVENTION EFFORTS DECLINE IN PERIPHERAL TISSUE PERFUSION THROUGH REFLEXOLOGY FOOT ON NURSING CARE OF HYPERTENSION

Keywords

**Hypertension,
Peripheral
Tissue
Perfusion,
Massage
Foot
Reflexology**

Abstract

Hypertension is blood pressure of persistent sistoliknya pressure in which the above 10 mmHg and diastoliknya pressure above 90 mmHg. On hypertension and circulatory disorders vasokonstriksi occurs then enters the brain and in an increase in brain blood vessels. Increased peripheral resistance and blood volume are the two main causes of the occurrence of hypertension. This happens due to the elasticity of the blood vessels which then impact on perfusion or blood supply to tissue or organ of the body. One of the actions that are done nursing untuik address the ineffectiveness of peripheral tissue perfusion by practicing reflexology foot aimed at waging a blood circulation in the body, reduce pain and fatigue, and prevent a variety of diseases. On the feet reflexology stimulation will emit waves of relaxation to the whole body. Based on the results of studies conducted by the author at the PKU Muhammadiyah Delanggu in april 2019 obtained a patient's hypertension. Describe the care nursing in Ny I, Ny S, and Mr. T with a foot reflexology massage action to address ineffectiveness of peripheral tissue perfusion. Plan case studies used was descriptive observational research with nursing care process. After 3 days of implementation problems peripheral tissue perfusion ineffectiveness client is resolved with a third patient was able to reveal a sense of comfort in the legs, Achy, tingling does not exist. Reflexology feet effectively overcome the ineffectiveness of the peripheral tissue perfusion.

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan dan angka kematian. Tekanan darah 140/90 mmHg didasarkan pada dua fase dalam setiap denyut jantung yaitu fase sistolik 140 menunjukkan fase darah yang sedang dipompa oleh jantung dan fase 90 diastolik menunjukkan fase darah kembali ke jantung (Triyanto, 2014).

Menurut WHO (World Health Organization) (2015), hipertensi adalah salah satu penyebab utama kematian dini diseluruh dunia. Di tahun 2020 sekitar 1,56 miliar orang dewasa akan hidup dengan hipertensi. Hipertensi membunuh hampir 8 miliar orang setiap tahunnya di kawasan Asia Timur-Selatan. Sekitar sepertiga orang dewasa di Asia Timur-Selatan menderita hipertensi.

Menurut data WHO, di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% orang di seluruh dunia mengidap penyakit hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% ditahun 2025. Dari 972 pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara berkembang, termasuk Indonesia (Zaennurohmah dan Rachmayanti, 2017).

Prevalensi penyakit hipertensi di Jawa Tengah meningkat dari 7,6 permil pada tahun 2007 menjadi 9,5 permil tahun 2013. Hal ini berarti dari seribu penduduk perkiraanya ada 9orang lebih yang menderita penyakit ini. Sementara itu berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah 2017, dari 11 jenis penyakit tidak menular, hipertensi merupakan penyakit terbanyak yang diderita masyarakat jawa Tengah dengan proporsi sebesar 55% (RISKESDAS, 2017).

Menurut data Dinas Kesehatan Kota Surakarta dilaporkan bahwa prevalensi pendeita hipertensi pada tahun 2014 adalah 22,54%. Pada beberapa kecamatan yang terdapat di wilayah Kota Surakarta dilaporkan bahwa prevalensi penderita hipertensi terbanyak adalah di Kecamatan Laweyan, yaitu 23,85%. Prevalensi pada Kecamatan Laweyan ini diambil dari 3 puskesmas yang ada di kecamatan tersebut. Prevalensi hipertensi kedua terbanyak adalah di Kecamatan Jebres yaitu sebanyak 22.54%. Prevalensi ini diambil dari 4 puskesmas di wilayah tersebut. Prevalensi kasus hipertensi terbanyak adalah di Puskesmas Ngoresan, Kecamatan Jebres, yaitu 34,88% (DINKES Surakarta, 2015).

Gejala yang utama pada penderita hipertensi secara umum yang sering terjadi yaitu sakit kepala, pendarahan dari hidung, pusing, wajah kemerahan, kelelahan, mual, muntah, sesak nafas, gelisah, dan pandangan menjadi kabur karena kerusakan pada otak, mata, jantung, dan ginjal (Wijayakusuma, 2009).

Masalah keperawatan yang dapat muncul pada pasien hipertensi salah satunya adalah ketidakefektifan perfusi jaringan perifer (Herdman, T.H dan Kamitsuru, S 2018). Perfusi jaringan perifer adalah keadaan di mana seorang individu mengalami atau beresiko mengalami suatu penurunan sirkulasi darah ke perifer yang dapat mengganggu kesehatan (Herdman, T.H dan Kamitsuru, 2018). Rencana tindakan keperawatan dari diagnosa tersebut diharapkan pasien mampu mempertahankan fungsi jaringan dengan kriteria hasil: pengisian kapiler kaki (5), pengisian kapiler jari kaki (5) suhu kulit kaki dan tangan (5), tekanan darah sistolik dan diastolik normal (5), nyeri di ujung kaki dan tangan yang terlokalisasi tidak ada (5) (Bulechek, dkk, 2013).

Intervensi keperawatan yang dilakukan adalah: peningkatan latihan, dengan aktivitas-aktivitas: instruksikan individu terkait dengan tipe aktivitas fisik yang sesuai dengan derajat kesehatanya, kolaborasi dengan dokter dan atau ahli terapi fisik, instruksikan individu terkait frekuensi, durasi, dan intensitas program latihan yang diinginkan, monitor kepatuhan individu terhadap program latihan, instruksikan individu mengenai kondisi yang mengharuskan berhenti atau mengubah program latihan, instruksikan individu terkait teknik yang digunakan untuk menghindari cedera selama latihan, monitor respon individu terhadap program latihan, informasikan individu mengenai manfaat kesehatan dn efek fisiologis latihan (Bulechek, dkk, 2013).

Penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan cara farmakologi yaitu dengan obat-obatan anti hipertensi atau dengan cara non farmakologi yaitu peningkatan latihan. Salah satu tehnik yang dapat dijadikan terapi alternatif untuk hipertensi adalah pijat refleksi kaki. Pijat refleksi kaki memberikan manfaat yaitu mengurangi rasa sakit pada tubuh, bisa juga mencegah berbagai macam penyakit, meningkatkan daya tahan tubuh, membantu mengatasi stres, meringankan gejala migrain, membantu penyembuhan penyakit kronis, dan mengurangi ketergantungan terhadap obat-obatan. Pijat refleksi kaki menggunakan alat pijat kayu (APIYU) berbentuk segitiga dengan ukuran 8,5 cm berwarna coklat kayu. Bentuk ujung-ujungnya berfungsi sebagai pengganti jari

dalam melakukan pijatan. Alat pijat kayu memiliki manfaat melancarkan sirkulasi darah, mendorong relaksasi, mengurangi rasa sakit dan ketegangan otot, meredakan kelelahan, dan menenangkan tubuh serta pikiran. Pijat refleksi ini ada teknik-teknik dasar yang sering dipakai, yaitu: teknik merambat ibu jari, memutar kaki pada satu titik, serta melakukan teknik menekan dan menahan. Rangsangan-rangsangan yang diberikan berupa tekanan pada kaki ini dapat memancarkan gelombang-gelombang relaksasi keseluruh tubuh (Marisna, 2017).

Pemijatan dapat dilakukan dengan menggunakan minyak esensial oil lavender sebagai salah satu bentuk terapi alternatif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Widyastuti dan Enikmawat, 2014).

Berdasarkan jurnal Marisna (2017) “Pengaruh Pijat Refleksi Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Wilayah Kerja Puskesmas Kampung Dalam” penulis tertarik untuk mengetahui lebih dalam tentang pengaruh pijat refleksi kaki dengan memberikan asuhan keperawatan “Upaya Pencegahan Resiko Penurunan Perfusion Jaringan Perifer melalui Pijat Refleksi Kaki pada Asuhan Keperawatan Hipertensi”.

2. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengkajian asuhan keperawatan yang telah dilakukan pada ketiga pasien, pengkajian Ny. I dilakukan pada tanggal 8 April 2019, dan Ny. S dilakukan pada tanggal 12 April 2019, dan Tn. T dilakukan pada tanggal 16 April 2019 di bangsal BBA RSUD PKU Muhammadiyah Delanggu.

Pengkajian pasien 1 pada Ny. I didapatkan data dengan metode observasi partisipatif, metode wawancara, metode pengukuran, dan metode dokumentasi. Identitas umum Ny. I, berumur 70 tahun, jenis kelamin perempuan, beragama islam, pekerjaan ibu rumah tangga, beralamat di Ngawonggo, Ceper, Klaten, diagnosa medis Hipertensi. Dilakukan pengkajian dengan keluhan utama kepala pusing, telapak kaki terasa pegal-pegal. Riwayat penyakit sekarang: pada tanggal 7 April 2019 pasien datang ke IGD dengan keluhan pusing dan muntah-muntah, pemeriksaan fisik meliputi, tekanan darah 160/100 mmHg, Nadi 80x/menit, suhu 36,5°C, respirasi 20 x/menit kemudian pasien dirawat di bangsal BBA saat dikaji Keadaan umum: lemah, kesadaran: composmentis, pemeriksaan tanda-tanda vital: tekanan darah 160/90 mmHg, nadi 80 x/menit, suhu 36,5°C, respirasi 20 x/menit, turgor kulit lambat >2 detik, warna kulit pucat.

Pada hipertensi terjadi vasokonstriksi dan gangguan sirkulasi kemudian masuk dalam otak dan di dalam otak terjadi peningkatan pembuluh darah. Peningkatan resistensi perifer dan volume darah merupakan dua penyebab utama terjadinya hipertensi. Hal ini terjadi akibat penurunan elastisitas pembuluh darah yang kemudian berdampak pada perfusi atau suplai darah ke jaringan atau organ tubuh.

Stimulasi simpatis juga menyebabkan vasokonstriksi perifer yang bertujuan mencegah penurunan tekanan darah lebih lanjut. Disisi lain, penurunan curah jantung menyebabkan penurunan perfusi jaringan organ tubuh lainnya.

Masalah keperawatan yang muncul pada hipertensi salah satunya adalah ketidakefektifan perfusi jaringan perifer. perfusi jaringan perifer adalah keadaan dimana seseorang mengalami atau beresiko mengalami suatu penurunan sirkulasi darah ke perifer.

Tindakan keperawatan yang dilakukan yaitu memberikan latihan pijat refleksi kaki dengan metode refleksologi yaitu dilakukan menggunakan alat berupa kayu, pijat refleksi kaki dilakukan 1x1 dalam sehari di siang hari dan dilakukan selama 3 hari. Pemberian latihan pijat refleksi kaki ini bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah didalam tubuh, mengurangi rasa sakit dan kelelahan, dan mencegah berbagai penyakit sehingga diberikan latihan pijat refleksi kaki. Teknik pijat refleksi kaki yaitu dengan cara: teknik merambat ibu jari mulai dari pergelangan kaki sampai jari-jari kaki dan punggung kaki 1x, kemudian memutar pada satu titik dengan memutar bagian pergelangan kaki, selanjutnya melakukan teknik menekan dan menahan mulai dari telapak kaki secara merata hingga ke jari-jari kaki selama 10x dan bergantian kaki satunya. Rangsangan pijat refleksi pada kaki akan memancarkan gelombang-gelombang relaksasi ke seluruh tubuh. Sebelum dilakukan pijat refleksi kaki dilakukan pemeriksaan fisik tanda-tanda vital untuk mengetahui tekanan darah sebelum dilakukan pijat refleksi kaki. Kemudian langsung dilakukan pijat refleksi kaki. Setelah pijat refleksi kaki dilakukan langkah selanjutnya yaitu memonitor respon pasien terkait pijat yang telah dilakukan. Setelah latihan pijat refleksi kaki selama 3 hari, dua hari pasien mampu mempertahankan fungsi jaringan dengan tekanan sistolik dan distolik

menurun, suhu kulit kaki baik, pengisian kapiler kaki >1 detik dan tidak ada nyeri teralokasi.

Pijat refleksi kaki memberikan manfaat yaitu mengurangi rasa sakit pada tubuh, bisa juga mencegah berbagai macam penyakit. Selain itu meningkatkan daya tahan tubuh, membantu mengatasi stres, meringankan gejala migrain, membantu penyembuhan penyakit kronis, dan mengurangi ketergantungan terhadap obat-obatan (Marisna, dkk, 2017).

Berdasarkan hasil asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan ketidakefektifan perfusi jaringan perifer yang telah dilakukan tindakan keperawatan dengan dilakukan pijat refleksi kaki yang hasilnya terbukti efektif untuk menangani perfusi jaringan perifer. Ketidakefektifan perfusi jaringan perifer teratasi sebagian dalam asuhan keperawatan 3x24 jam.

3. KETERBATASAN STUDI KASUS

Pada studi kasus ini mengalami keterbatasan yaitu adanya pengaruh obat-obatan yang bertujuan sama untuk menurunkan dan menstabilkan tekanan darah.

4. SIMPULAN

Resume studi kasus upaya pijat refleksi untuk mencegah resiko penurunan perfusi jaringan perifer pada penderita Hipertensi yang dilakukan pada Ny I, Ny, S dan Tn, T dengan keluhan kepala pusing, telapak kaki terasa pegal-pegal, mata buram, kesemutan, dan kebas. Tujuan dan kriteria hasil Ny I, Ny S, dan Tn T adalah setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3x24 jam diharapkan mampu mempertahankan fungsi jaringan dengan kriteria hasil: pengisian kapiler kaki (5), pengisian kapiler jari kaki (5), suhu kulit kaki dan tangan (5), tekanan darah sistolik dan diastolik normal (5), nyeri di ujung kaki dan tangan yang terlokalisasi tidak ada (5). Intervensi sudah dibuat sesuai NIC keperawatan, implementasi yang dilakukan adalah memonitor tingkat ketidaknyamanan saat istirahat, kolaborasi dengan dokter atau ahli fisik terkait pijat refleksi kaki, melatih pijat refleksi kaki, dan memonitor respon individu terhadap program latihan (pijat refleksi kaki). Evaluasi setelah dilakukan pijat refleksi kaki selama 3 hari yaitu masalah ketidakefektifan perfusi jaringan perifer teratasi ketiga pasien mampu mengungkapkan rasa nyaman di kaki, pegal-pegal berkurang, kesemutan tidak ada.

Pijat refleksi kaki bermanfaat melancarkan sirkulasi darah didalam tubuh, mengurangi rasa sakit dan kelelahan, dan mencegah berbagai penyakit salah satunya hipertensi, serta mampu menjadi tindakan kolaborasi keperawatan yang efektif.

5. SARAN

a. Bagi pasien dan keluarga

Diharapkan pasien dapat menerapkan dan melakukan pijat refleksi kaki secara mandiri untuk mengurangi rasa sakit dan kelelahan, mencegah berbagai penyakit salah satunya hipertensi, dan mencegah penurunan perfusi jaringan perifer.

b. Bagi perawat

Diharapkan perawat mampu melakukan modifikasi kolaborasi dengan ahli fisik terkait pijat refleksi kaki untuk mencegah penurunan perfusi jaringan perifer pada pasien hipertensi.

c. Bagi rumah sakit

Diharapkan sebagai bahan masukan agar pendidikan kesehatan pijat refleksi kaki dapat diaplikasikan oleh perawat rumah sakit kepada semua penderita hipertensi sebagai tindakan kolaborasi dan mandiri keperawatan.

d. Bagi peneliti lain

Diharapkan untuk melakukan penelitian lanjut untuk mengembangkan ilmu dan wawasan tentang cara mengatasi hipertensi yang mengalami resiko penurunan perfusi jaringan perifer dengan pijat refleksi kaki.

6. REFERENSI

- Bulechek, G.M, Howard, K.B, Joanne, M.D, Cheryl, M.W. 2013. *Nursing Outcomes Classification*. Edisi ke-6: Elseiver
- Bulechek, G.M, Howard, K.B, Joanne, M.D, Cheryl, M.W. 2013. *Nursing Intervension Classification*. Edisi ke-6: Elseiver
- Marisna, Desi. 2017. Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Wilayah Kerja Puskesmas Kampung Dalam. *Jurnal Kesehatan*. Hal 3
- Riset Kesehatan Dasar. 2017. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Departemen Kesehatan*. Jateng. www.dinkesjatengprov.go.id. Diakses tanggal 6 Desember 2018.

Triyanto, E. 2014. *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi*. Yogyakarta: Graha Ilmu

Widyastuti, Y dan Enikmawati, A. 2014. Touch Therapy pada Kaki dengan Esensial Oil Lavender dalam Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hpertensi pada Usia 50-75 Tahun. *Jurnal Kesehatan*. Vol. 1. No. 1.

