

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Nyeri kepala merupakan salah satu gangguan sistem saraf yang paling umum dialami masyarakat dan sering dijumpai dalam praktek sehari-hari. Menurut *Association for the Study of Pain* (2011), sebanyak 50% populasi dunia mengalami nyeri kepala setiap tahun dan lebih dari 90% penduduk dunia mempunyai riwayat sakit kepala selama hidupnya. Nyeri kepala atau sakit kepala menjadi hal yang paling sering dikeluhkan setelah nyeri punggung dan merupakan alasan yang biasa muncul sehingga membawa seseorang kepada pelayanan kesehatan atau Dokter (Ferdisa et al., 2021).

Sebuah tim penelitian yang dipimpin oleh ahli epidemiologi dari Universitas Sains dan Teknologi Norwegia, merangkum studi terkait [sakit kepala](#) epidemiologis dari tahun 1961 hingga akhir tahun 2020. Data itu termasuk sakit kepala umum, migrain, dan sakit kepala tegang. Data itu mengungkapkan bahwa 52 persen dari penduduk dunia menderita beberapa bentuk gangguan sakit kepala setiap tahunnya. Antara satu orang dan lainnya memiliki gangguan sakit kepala yang berbeda-beda, dari yang ringan hingga membutuhkan obat sakit kepala. Salah satu penyebab seseorang terkena sakit kepala atau nyeri kepala adalah Hipertensi, yaitu suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal dalam jangka waktu yang lama. Jika diukur dengan tensimeter hasil pengukuran tekanan darahnya menunjukkan sistole diatas 140 dan diastole diatas 90 mmHg (Ferdisa et al., 2021).

Menurut WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2018 penyakit ini

menyerang 22% penduduk dunia. Sedangkan di Asia Tenggara, angka kejadian hipertensi mencapai 36%. Angka kejadian hipertensi diseluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% penghuni bumi mengidap penyakit hipertensi dengan perbandingan 26,6% pria dan 26,1% wanita. Angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% ditahun 2025 dari 172 juta mengidap penyakit hipertensi 333 juta berada di negara maju dan 639 juta sisanya berada di negara sedang berkembang, termasuk Indonesia. Dari hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang terbaru tahun 2018, prevalensi kejadian hipertensi sebesar 34,1%. Angka ini meningkat cukup tinggi dibandingkan hasil riskesdas tahun 2013 yang menyampaikan kejadian hipertensi masyarakat Indonesia yaitu sebesar 25,8%. Begitupun di Provinsi Jawa Timur angka prevalensi hipertensi juga mengalami kenaikan sebesar 36.3% ditahun 2018 dibanding tahun 2013 yaitu sebesar 26.2% (Kemenkes RI, 2013).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Epuskesmas Puskesmas Dawarblandong penyakit sakit kepala menempati urutan ke-5 dari sepuluh penyakit terbanyak pada tahun 2022. Sedangkan di Kabupaten Mojokerto adalah 224.145 jiwa Pada tahun 2020, sedangkan estimasi jumlah penderita hipertensi dikecamatan Dawarblandong sebanyak 9.997 jiwa pada tahun 2022. (Data dari Puskesmas Dawar).

Gejala-gejala yang dirasakan penderita hipertensi adalah pusing atau sakit kepala (nyeri kepala), mudah marah, telinga berdengung, sukar tidur, sesak nafas, rasa berat ditengkuk, mudah lelah, mata berkunang-kunang, mimisan, muka pucat, suhu tubuh rendah. (Shadine M, 2010). Pada kasus hipertensi berat, gejala yang dialami klien antara lain : sakit kepala (rasa berat ditengkuk), palpitasi, kelelahan,

nausea, vomiting, ansietas, keringat berlebihan, tremor otot, nyeri dada, epistaksis, pandangan kabur atau ganda, tinnitus (telinga berdenging), serta kesulitan tidur. (Udjianti, 2010). Orang akan menyadari bahwa dirinya mengalami hipertensi setelah dilakukan pengukuran tekanan darah.

Nyeri kepala pada hipertensi disebabkan oleh pergeseran jaringan intracranial yang peka nyeri akibat meningginya tekanan intrakranial. Nyeri kepala tidak hanya disebabkan oleh hipertensi saja, banyak faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya nyeri kepala. Nyeri Kepala merupakan cara tubuh untuk memberi alarm bahwa ada sesuatu yang tidak beres sedang terjadi dengan kesehatan kita (Eny Astuti, 2019).

Penatalaksanaan Nyeri kepala dapat dilakukan dengan pendekatan farmakologis dan non farmakologis. Penatalaksanaan farmakologis yaitu dengan obat anti nyeri atau analgesik. Kemudian untuk penatalaksanaan non farmakologisnya terdapat beberapa contoh, yaitu terapi auditori meliputi terapi musik klasik atau terapi murotal, kemudian ada aromaterapi, termasuk salah satu terapi alternatif penatalaksanaan non farmakologis yang efektif untuk membantu meringankan dan menyembuhkan penyakit tekanan darah tinggi atau hipertensi adalah terapi pijat refleksi kaki (Ferdisa et al., 2021).

Relaksasi diketahui dapat membantu menurunkan kadar tekanan darah pasien hipertensi karena dapat menekan pengeluaran hormon-hormon yang meningkatkan kadar tekanan darah, yaitu *epinefrin*, *kortisol*, *adrenokortikotropic hormone (ACTH)*, *kortikosteroid* dan *tiroid* (Smeltzer, C. S. dan Bare, 2008).

Salah satu teknik relaksasi yang belum banyak diketahui masyarakat luas dalam mengatasi nyeri akibat hipertensi adalah Pijat refleksi kaki. Pijat refleksi kaki

adalah suatu teknik pemijatan di kedua kaki pada berbagai titik refleksi di kaki, membelai lembut secara teratur untuk meningkatkan relaksasi. Teknik pijat refleksi kaki ini dapat merangsang teknik dasar yang sering dipakai dalam pijat refleksi diantaranya: mengusap (massase), teknik merambatkan ibu jari, memutar tangan pada satu titik, serta teknik menekan dan menahan. Rangsangan-rangsangan berupa pijatan dan tekanan pada kaki dapat memancarkan gelombang-gelombang relaksasi ke seluruh tubuh (Faridah Umamah SP, 2019).

Hasil penelitian Eriyani (2023) yang berjudul penerapan terapi pijat refleksi kaki untuk menurunkan nyeri akut pada penderita hipertensi di desa tambahsari kecamatan limbangan, diketahui bahwa setelah dilakukan intervensi keperawatan selama 3 hari secara berturut - turut terjadi penurunan skala nyeri. Metode penelitian yang digunakan ialah deskriptif.

Menurut Kobza, et.al (2017) *Effects of feet reflexology versus segmental massage in reducing pain and its intensity, frequency and duration of the attacks in females with migraine* Hasil penelitian menunjukkan, refleksi kaki dan pijat segmental secara nyata mengurangi rasa sakit dan meningkatkan status kesehatan pada wanita yang menderita migrain.

Penelitian Grealish, L et.al (2000) *Foot massage: a nursing intervention to modify the distressing symptoms of pain and nausea in patients hospitalized with cancer*, mengatakan dalam sampel 87 subjek, pijat kaki 10 menit (5 menit per kaki) ditemukan memiliki efek langsung yang signifikan pada persepsi nyeri, mual, dan relaksasi saat diukur dengan skala analog visual.

Kapikiran, G., & Özkan, M. (2021). The effect of foot reflexology on pain, comfort and beta endorphin levels in patients with liver transplantation: A

randomized control trial. *European Journal of Integrative Medicine*, 45, 101344.

Dari hasil pemeriksaan yang dilakukan di ruang Rawat Inap Puskesmas Dawarblandong Kabupaten Mojokerto diagnosa pasien hipertensi dari bulan Januari-Juni 2023 berjumlah 208 orang menderita hipertensi (Data Laporan Pasien Ruang Rawat Inap Puskesmas Dawarblandong 2022).

Berdasarkan data studi pendahuluan yang dilakukan penulis terhadap 4 orang responden yang menderita hipertensi yang dilakukan wawancara dan pemeriksaan tekanan darah dari tanggal 12-13 Juni 2023. Dari 4 responden yang mengalami hipertensi ringan hingga berat mengakui selama ini hanya mengkonsumsi obat anti hipertensi namun tidak teratur. Sedangkan untuk alternatif pengobatan non farmakologis seperti pijat refleksi kaki belum pernah dilakukan. Pijat refleksi kaki yang dapat menurunkan tekanan darah belum banyak diketahui atau dipopulerkan sebagai bentuk upaya perawat dalam pelayanan kesehatan.

Berdasarkan dari data di atas maka penulis ingin memaparkan bagaimana gambaran analisa pelaksanaan Asuhan Keperawatan pada pasien nyeri akut akibat hipertensi dengan menggunakan intervensi inovasi terapi refleksi pijat kaki di ruang Ruang rawat inap Puskesmas Dawarblandong Kabupaten Mojokerto Tahun 2023.

## **1.2 Tinjauan Pustaka**

### **1.2.1 Konsep Nyeri Kepala**

Nyeri adalah pengalaman sensori atau emosional yang tidak menyenangkan yang diakibatkan dari kerusakan jaringan potensial atau actual (Smeltzer, S. C., & Bare, 2002). Nyeri adalah segala sesuatu yang dikatakan seseorang tentang nyeri

tersebut dan terjadi kapan saja saat seseorang mengatakan bahwa ia merasa nyeri (Potter, 2006). Nyeri merupakan suatu fenomena yang penuh rahasia. Ada beberapa teori nyeri yang dapat dijelaskan sebagai berikut (Smeltzer, S. C., & Bare, 2002):

- a. Teori pola (*Pattern Theory*) adalah rangsangan nyeri masuk melalui akar ganglion dorsal medulla spinalis dan rangsangan aktifitas sel T. Hal ini mengakibatkan suatu respon yang merangsang kebagian yang lebih tinggi yaitu korteks serebri dan menimbulkan persepsi, lalu otot berkontraksi sehingga menimbulkan nyeri. Persepsi dipengaruhi oleh modalitas respons dari reaksi sel T.
- b. Teori pemisahan (*specificity theory*) menurut teori ini rangsangan sakit masuk ke pinal cord melalui dorsalis yang bersinaps di daerah posterior kemudian naik ke traktus hemifer dan menyilang ke garis media ke sisi lainnya dan berakhir di korteks selebri, dimana rangsangan nyeri tersebut diteruskan.
- c. Teori pengendalian gerbang (*gate control theory*) yang dikemukakan oleh Melzak dan Wall. Teori ini lebih komprehensif dalam menjelaskan tranmisi dan persepsi nyeri. Rangsangan atau impuls nyeri yang disampaikan oleh syaraf perifer aferen ke korda spinalis dapat dimodifikasi sebelum tramisi ke otak. Sinaps dalam dorsal medulla spinalis beraktifitas seperti pintu untuk mengijinkan impuls masuk ke otak. Kerja kontrol gerbang ini menguntungkan dari kerja serat saraf besar dan kecil yang keduanya berada dalam rangsangan akar ganglion dorsalis. Rangsangan pada serat akan meningkatkan aktifitas subtansia gelatinosa yang mengakibatkan tertutupnya

pintu sehingga katifitas sel T terhambat dan menyebabkan hantaran rasa nyeri terhambat juga. Rangsangan serat besar ini dapat langsung merangsang ke korteks serebri dan hasil persepsinya akan dikembalikan ke dalam medulla spinalis melalui serat eferen dan reaksinya mempengaruhi aktifitas sel T. Rangsangan pada serat kecil akan menghambat aktifitas substansi gelatinosa dan membuka pintu mekanisme sehingga aktifitas sel T meningkat yang akan menghantarkan ke otak.

- d. Teori tranmisi dan inhibisi. Adanya stimulus pada nociceptor memulai tranmisi impuls-impuls pada serabut-serabut besar yang memblok impuls-impuls pada serabut lamban dan endogen opiate sistem supresif (Hidayat, 2008).

#### 1.2.1.1 Klasifikasi Nyeri

Terdapat dua tipe nyeri yaitu (Smeltzer dan Bare, 2001):

##### 1) Nyeri akut

Nyeri ini bersifat mendadak, durasi singkat (dari beberapa detik sampai 6 bulan). Biasa berhubungan dengan kecemasan. Orang bisa merespon nyeri akut secara fisiologis dan dengan prilaku. Secara fisiologis : diaforesis, peningkatan denyut jantung, peningkatan pernapasan, dan peningkatan tekanan darah.

##### 2) Nyeri kronik

Nyeri ini bersifat dalam, tumpul, diikuti dengan berbagai macam gangguan. Terjadi lambat dan meningkat secara perlahan setelahnya, dimulai setelah detik pertama dan meningkat perlahan sampai beberapa detik atau menit.

Nyeri ini biasanya berhubungan dengan kerusakan jaringan. Nyeri ini bersifat terus-menerus atau intermitten.

Klasifikasi nyeri secara spesifik terdiri dari :

a) Nyeri somatik dan Nyeri visceral

Bersumber dari kulit dan jaringan di bawah kulit (superfisial), yaitu pada otot dan tulang.

b) Nyeri menjalar

Nyeri menjalar Nyeri yang terasa pada bagian tubuh yang lain, umumnya terjadi akibat kerusakan pada cedera organ viseral.

c) Nyeri Psikogenik

Nyeri yang tidak diketahui secara fisik, biasanya timbul akibat psikososial.

d) Nyeri Phantom

Nyeri yang disebabkan karena salah satu ekstermitas diamputasi.

e) Nyeri Neurologis

Bentuk nyeri yang tajam karena adanya spasme di sepanjang atau di beberapa jalur saraf

(Hidayat, 2008)

### 1.2.1.2 Mekanisme Nyeri

Ada empat tahapan terjadinya nyeri :

1. Transduksi

Transduksi merupakan proses dimana suatu stimuli nyeri (noxious stimuli) dirubah menjadi suatu aktifitas listrik yang akan diterima ujung-ujung saraf. Stimuli ini dapat berupa stimuli fisik (tekanan), suhu



(panas) atau kimia (substansi nyeri). Terjadi perubahan patofisiologis karena mediator-mediator nyeri mempengaruhi juga nosiseptor diluar daerah trauma sehingga lingkaran nyeri meluas. Selanjutnya terjadi proses sensitisasi perifer yaitu menurunnya nilai ambang rangsang nosiseptor karena pengaruh mediator-mediator tersebut di atas dan penurunan pH jaringan. Akibatnya nyeri dapat timbul karena rangsang yang sebelumnya tidak menimbulkan nyeri misalnya rabaan. Sensitisasi perifer ini mengakibatkan pula terjadinya sensitisasi sentral yaitu hipereksitabilitas neuron pada spinalis, terpengaruhnya neuron simpatis dan perubahan intraseluler yang menyebabkan nyeri dirasakan lebih lama. Rangsangan nyeri diubah menjadi depolarisasi membrane reseptor yang kemudian menjadi impuls syaraf.

## 2. Transmisi

Transmisi merupakan proses penyampaian impuls nyeri dari nosiseptor saraf perifer melewati kornu dorsalis, dari spinalis menuju korteks serebri. Transmisi sepanjang akson berlangsung karena proses polarisasi, sedangkan dari neuron presinaps ke pasca sinaps melewati neurotransmitter.

## 3. Modulasi

Modulasi adalah proses pengendalian internal oleh sistem saraf, dapat meningkatkan atau mengurangi penerusan impuls nyeri. Hambatan terjadi melalui sistem analgesia endogen yang melibatkan bermacam-macam neurotransmitter antara lain endorphen yang dikeluarkan oleh sel otak dan neuron di spinalis. Impuls ini bermula dari area

periaqueductuagrey (PAG) dan menghambat transmisi impuls pre maupun pasca sinaps di tingkat spinalis. Modulasi nyeri dapat timbul di nosiseptor perifer medula spinalis atau supraspinalis.

#### 4. Persepsi

Persepsi adalah hasil rekonstruksi susunan saraf pusat tentang impuls nyeri yang diterima. Rekonstruksi merupakan hasil interaksi sistem saraf sensoris, informasi kognitif (korteks serebri) dan pengalaman emosional (hipokampus dan amigdala). Persepsi menentukan berat ringannya nyeri yang dirasakan.

(Prayoga, 2017)

##### 1.2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri

Pengalaman nyeri pada seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya adalah :

##### a) Arti nyeri

Bagi individu memiliki banyak perbedaan dan hampir sebagian arti nyeri tersebut merupakan arti yang negatif, seperti membahayakan, merusak dan lain-lain. Keadaan ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti usia, jenis kelamin, latar belakang social cultural, lingkungan, dan pengalaman.

##### b) Persepsi nyeri

Persepsi nyeri merupakan penilaian sangat subjektif, tempatnya pada korteks (pada fungsi evaluative secara kognitif). Persepsi ini dipengaruhi oleh factor yang dapat memicu stimulasi nociceptor.

##### c) Toleransi nyeri

Toleransi ini erat hubungannya dengan adanya intensitas nyeri yang dapat mempengaruhi seseorang menahan nyeri. Faktor yang dapat mempengaruhi peningkatan toleransi nyeri antara lain alkohol, obat-obatan, hipnotis, gesekan atau garukan, pengalihan perhatian, kepercayaan yang kuat, dan lain-lain. Sedangkan faktor yang menurunkan toleransi antara lain kelelahan, rasa marah, bosan, cemas, nyeri yang tidak kunjung hilang, sakit, dan lain-lain.

d) Reaksi terhadap nyeri

Reaksi terhadap nyeri merupakan bentuk respons seseorang terhadap nyeri, seperti ketakutan, gelisah, cemas, menangis, dan menjerit. Semua ini merupakan bentuk respons nyeri yang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti : arti nyeri, tingkat persepsi nyeri, pengalaman masa lalu, nilai budaya, harapan sosial, kesehatan fisik dan mental, takut, cemas, usia, dan lain-lain (Hidayat, 2008).

#### 1.2.1.4 Pengukuran Nyeri

Menurut (Potter, 2006) nyeri tidak dapat diukur secara objektif misalnya dengan X-Ray atau tes darah. Namun tipe nyeri yang muncul dapat diramalkan berdasarkan tanda dan gejalanya. Kadang-kadang hanya bisa mengkaji nyeri dengan berpatokan pada ucapan dan perilaku klien, serta dengan pengkajian nyeri:

- a. P (Pemacu) : Faktor yang mempengaruhi gawat atau ringannya nyeri
- b. Q (Quality) : Kualitas nyeri dikatakan seperti apa yang dirasakan pasien misalnya, seperti diiris-iris pisau, dipukul, disayat, berdenyut

- c. R (Region) : Daerah perjalanan nyeri
- d. S (Severity) : Keparahan atau intensitas nyeri
- e. T (Time) : Lama/ waktu serangan atau frekuensi nyeri  
(Hidayat, 2008)

Gambaran skala nyeri merupakan makna yang lebih objektif yang dapat diukur yang ditanyakan pada skala tersebut adalah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi nyeri untuk mengevaluasi keefektifannya. Cara mengkaji nyeri yang digunakan adalah 0-10 angka skala intensitas nyeri, yaitu : 0 tidak nyeri. Intensitas nyeri dibedakan menjadi lima dengan menggunakan skala numerik yaitu :

- a. 0 : Tidak nyeri
- b. 1 – 2 : Nyeri ringan
- c. 3 – 5 : Moderat/ sedang
- d. 6 – 7 : Severe/ berat
- e. 8 – 10: Sangat berat

Skala yang pertama sekali dikemukakan oleh Keele pada tahun 1948 yang merupakan skala dengan garis lurus 10 cm, dimana awal garis (0) penanda tidak ada nyeri dan akhir garis (10) menandakan nyeri hebat. Pasien diminta untuk membuat tanda di garis tersebut untuk mengespresikan nyeri yang dirasakan. Penggunaan skala VAS lebih gampang, efisien dan lebih mudah dipahami oleh penderita dibandingkan dengan skala yang lainnya.

Penggunaan skala VAS telah direkomendasikan oleh Coll karena selain telah digunakan secara luas, VAS juga secara metodologis kualitasnya lebih baik dimana juga penggunaannya relatif lebih mudah, hanya dengan

menggunakan beberapa kata sehingga kosa kata tidak menjadi permasalahan. Willianson dkk juga melakukan kajian pustaka atas tiga skala ukur nyeri dan menarik kesimpulan bahwa VAS secara statistik paling kuat rasionya karena dapat menyajikan data dalam bentuk rasio. Nilai VAS antara 0-4 cm dianggap sebagai tingkat nyeri yang rendah, dan digunakan sebagai target untuk tatalaksana analgesik. merasa tidak nyaman sehingga perlu diberikan obat analgesik penyelamat.



**Gambar 2.1** Penilaian nyeri menurut Visual Analogue Scale (VAS)

Keterangan:

- Angka 0 = tidak nyeri.
- Angka 1 - 3 = nyeri ringan: secara objektif klien dapat berkomunikasi dengan baik.
- Angka 4 - 6 = nyeri sedang: secara objektif klien mendesis, menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri, dapat mendeskripsikannya, dapat mengikuti perintah dgn baik.
- Angka 7 - 9 = nyeri berat: secara objektif klien terkadang tidak dapat mengikuti perintah tapi masih respon terhadap tindakan, dapat menunjukkan lokasi nyeri, tidak dapat diatasi rasa nyeri.
- Angka 10 = nyeri sangat berat: pasien sudah tidak mampu lagi berkomunikasi, memukul.

## 1.2.2 Konsep Pijat Refleksi

### 1.2.2.1 Pengertian pijat refleksi

Terapi pijat refleksi adalah terapi sentuhan tradisional yang dapat memberikan efek relaksasi dan melemaskan otot-otot yang tegang, dan juga bermanfaat bagi kesehatan. Pijat melancarkan peredaran darah dengan memberikan efek langsung yang bersifat mekanis dari tekanan dan gerakan secara berirama sehingga menimbulkan rangsangan yang ditimbulkan terhadap reseptor saraf juga mengakibatkan pembuluh darah melebar secara refleks sehingga melancarkan aliran darah (Alviani, 2015).

Pijat refleksi merupakan suatu praktik memijat titik-titik tertentu pada tangan dan kaki. Manfaat pijat refleksi untuk kesehatan sudah tidak perlu diragukan lagi. Salah satu khasiatnya yang paling populer adalah untuk mengurangi rasa sakit pada tubuh. Manfaat lainnya yaitu mencegah berbagai penyakit, meningkatkan daya tahan tubuh, membantu mengatasi stress, meringankan gejala migrain, membantu penyembuhan penyakit kronis, dan mengurangi ketergantungan terhadap obat-obatan (Wahyuni, 2014).

Menurut (Wahyuni, 2014) ada beberapa titik yang dapat diaplikasikan untuk tekanan darah tinggi diantaranya titik :

a. Titik 7. Leher

Lokasi titik pijat terletak ditelapak kaki pada pangkal ibu jari. Titik ini digunakan apabila memiliki gangguan atau keluhan pada leher, batuk, radang tenggorokan dan juga dapat membantu mengendurkan ketegangan leher pada kasus hipertensi.

b. Titik 10. Bahu.

Lokasi titik terletak ditelapak kaki dibawah jari kelingking. Titik ini digunakan untuk mengatasi nyeri sendi bahu, 26 kaku kuduk, nyeri saat mengangkat tangan juga dapat digunakan sebagai titik bantu pada gangguan hipertensi.

c. Titik 11. Otot trapezius.

Area pijat terletak ditelapak kaki di bawah pangkal jari telunjuk, tengah dan manis. Titik ini dapat mengatasi nyeri sendi bahu, kaku kuduk, nyeri saat mengangkat tangan juga dapat melepaskan ketegangan otot bahu saat menderita batuk atau hipertensi.

d. Titik 33. Jantung.

Area pijat terletak ditelapak kaki kiri, longitudinal 2- 3 4, transversal 2. Titik ini dapat mengurangi vertigo, migrain serta tekanan darah tinggi karena kelainan ginjal, jantung, stres, kelainan hormon, makanan atau minuman, keturunan dan lain-lain

### 1.2.2.2 Manfaat pijat refleksi

#### 1. Mengurangi Kegelisahan

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa pijat refleksi mampu membantu kondisi psikologis yang terganggu. Maka, hal ini berhubungan dengan mood Anda secara tak langsung. Setelah refleksi, maka Anda akan merasa lebih rileks.

#### 2. Mengobati Kanker

Titik-titik yang ditekan pada saat pijat akan mempengaruhi kerja organ pada tubuh. Hal ini mampu membantu pasien kanker untuk meningkatkan nafsu makan, mencegah kelelahan, gangguan tidur, gangguan pencernaan hingga mood atau suasana hati. Sebuah penelitian juga menunjukkan bahwa 87

pasien kanker yang melakukan pijat refleksi merasakan sakit yang lebih sedikit.

### 3. Melancarkan Peredaran Darah

Ada satu titik di telapak kaki yang berhubungan langsung dengan jantung dan pembuluh darah. Maka, jika pijat refleksi dilakukan secara benar, maka akan mempengaruhi fungsi jantung dan kesehatannya. Hal ini dikarenakan efek dari tekanan yang diterima saat refleksiologi sama dengan refleksi baroreseptor yang ditimbulkan tubuh untuk mengontrol fungsi jantung.

### 4. Baik untuk Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2

Sebuah studi menunjukkan bahwa ada hubungan antara pijat refleksi dengan penderita diabetes. Pasien diabetes yang rutin melakukan pijat refleksi ternyata memiliki kadar darah yang terkontrol dan mengalami komplikasi yang lebih sedikit.

### 5. Meredakan Sakit Kepala

Dengan pijat refleksi ternyata juga mampu meredakan sakit kepala. Sebuah penelitian menunjukkan sebanyak 81% pasien yang mengalami sakit kepala melakukan refleksi selama 3 bulan dan hasilnya mereka mengurangi hingga menghentikan penggunaan obat sakit kepala.

### 6. Melepaskan Racun pada Tubuh

Pijat refleksi mampu meningkatkan fungsi kandung kemih dan mengurangi masalah pada saluran kandung kemih. Hal ini akan berpengaruh pada sistem toksisitas tubuh menjadi lebih baik untuk menghilangkan racun pada tubuh. Maka, racun-racun dalam tubuh akan keluar dan akan lebih sehat.

### 7. Mempercepat Penyembuhan



Saat pijat refleksi maka terjadi peningkatan aktivitas saraf, peningkatan sirkulasi darah dan keseimbangan metabolisme. Sel-sel bisa tumbuh lebih cepat yang menjadikan penyembuhan luka lebih cepat

(Lakupon, 2017)

### 1.2.2.3 Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pemijatan

Menurut (Hendro & Ariyani, 2015) Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pemijatan adalah sebagai berikut :

a. Kondisi klien

Pada kondisi ini pemijatan tidak dapat dilakukan apabila klien dalam keadaan lapar atau kenyang, dalam keadaan lelah, terlalu lemah, menderita penyakit yang sangat berat, baru saja selesai bekerja berat atau perjalanan jauh, dalam keadaan marah, baru saja melakukan hubungan seks, sedang demam, setelah menjalani transplantasi, menderita osteoporosis berat terutama jika mengenai bagian kaki dan tangan, wanita dengan hamil muda atau yang kehamilannya tidak stabil, menderita penyakit menular serta kondisi klien yang telah parah.

b. Tenaga tekanan saat memijat

Pemijatan didaerah-daerah yang menjadi hipersensitif karena adanya gangguan pada organ biasanya akan terasa lebih sakit namun kadar sakit ini harus berada dibawah kemampuan klien menerima rasa sakit.

c. Posisi klien dan pemijat

Posisi klien saat dipijat harus disesuaikan, misalnya duduk atau berbaring. Sedangkan posisi pemijat berada dalam keadaan yang bebas dan nyaman untuk melakukan pemijatan.

d. Kondisi ruangan dan peralatan

Suhu dalam kamar jangan terlalu panas atau terlalu dingin, sirkulasi udara hendaknya lancar dan udara dalam kamar segar serta alat bahan yang digunakan harus bersih, steril dan dalam keadaan baik.

#### 1.2.2.4 Cara dan Syarat Melakukan Pijat Refleksi

Menurut (Hendro & Ariyani, 2015) cara melakukan pijat refleksi kaki yaitu cara dan syarat yang perlu dilakukan adalah:

- a. Menggunakan minyak yang baik agar tidak merusak kulit dan tidak menimbulkan lecet di kulit
- b. Cara memijat harus dengan sentakan-sentakan yang irama kecepataannya teratur, hal ini untuk mempercepat jalan aliran darah.
- c. Dibagian kulit yang luar sebaiknya pemijatan dilakukan dengan ujung ibu jari, tapi hindari penusukan oleh kuku. Pada bagian telapak kaki yang kulitnya tebal dapat menggunakan tongkat kayu yang keras.
- d. Pijatan harus cukup keras (kecuali pada titik sentrefleks tertentu)
- e. Bila penerima pijat merasa sakit, tidak perlu khawatir. Sebab, bila memijat tepat didaerah refleksi organ yang sakit, penerima pijat akan merasa sangat kesakitan
- f. Lama waktu pemijatan pada pijat refleksi sebaiknya dipijat paling lama 10 menit. Bila penerima pijat mengalami sakit parah, daerah refleksinya paling lama 20 menit. Ini dilakukan bila rasa sakitnya masih bisa ditahan. Bila tidak, pemijatan dihentikan
- g. Setelah pemijatan, penderita jangan langsung mandi sebab badan akan menjadi gemetar kedinginan
- h. Dalam melakukan terapi pijat refleksi ini, sebaiknya menghentikan dahulu

berbagai obat kimia. Sebab kimia akan menghambat proses kesembuhan karena pijat.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas, maka rumusan masalah dalam Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini adalah: “Bagaimanakah gambaran analisis asuhan keperawatan pada pasien nyeri akut dengan diagnosa medis hipertensi dengan intervensi inovasi refleksi pijat kaki di Ruang Ruang rawat inap Puskesmas Dawarblandong Kabupaten Mojokerto?”

### **1.4 Tujuan Penelitian**

#### **1.4.1 Tujuan Umum**

Memberikan analisis mengenai penerapan asuhan keperawatan dengan refleksi pijat kaki dalam manajemen nyeri akut pada klien dengan diagnosa hipertensi di Ruang rawat inap Puskesmas Dawarblandong Kabupaten Mojokerto.

#### **1.4.2 Tujuan Khusus**

- a. Menganalisis hasil pengkajian, analisa data dan prioritas masalah, intervensi, implementasi dan evaluasi keperawatan pada pasien dengan nyeri akut dengan diagnosa medis hipertensi di ruang rawat inap Puskesmas Dawarblandong.
- b. Menganalisis kriteria hasil sebelum dan sesudah dilakukan intervensi inovasi pijat refleksi kaki yang diterapkan pada pasien kelolaan dengan diagnosa medis Hipertensi di ruang rawat inap Puskesmas Dawarblandong.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

Penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIA-N) ini diharapkan dapat bermanfaat

dalam dua aspek, yaitu :

### **Manfaat Aplikatif**

1. Bagi Pasien

Tehnik inovasi pijat refleksi kaki ini dapat digunakan secara mandiri oleh pasien untuk menurunkan tekanan darah yang dialami.

2. Bagi perawat

Agar mampu melakukan tindakan Asuhan Keperawatan secara komperhensif terhadap diagnosa pasien Hipertensi . dapat menambah ilmu pengetahuan, menjadi salah satu acuan untuk meningkatkan kualitas asuhan keperawatan, serta memperkuat dukungan bagi perawat dalam pelaksanaan tehnik inovasi pijat refleksi kaki sebagai intervensi keperawatan mandiri dalam masalah penurunan tekanan darah.

3. Bagi Tenaga Kesehatan Lain

Tehnik inovasi refleksi pijat kaki ini sebagai salah satu bentuk tehnik relaksasi yang dapat diterapkan pada pasien dalam menurunkan tekanan darah.

### **Manfaat Keilmuan**

4. Bagi Penulis

Menambah ilmu pengetahuan dan wawasan dalam penerapan aplikasi yang digunakan dalam penelitian, terutama mengetahui pengaruh tehnik inovasi refleksi pijat kaki terhadap penurunan tekanan darah pada pasien Hipertensi.

5. Bagi Rumah Sakit

Hasil penulisan ini diharapkan dapat meningkatkan peran serta perawat dalam pemberian asuhan keperawatan pada pasien Hipertensi khususnya dalam pelaksanaan tehnik inovasi refleksi pijat kaki sebagai intervensi keperawatan mandiri.

6. Bagi Pendidik

Memberikan rujukan bagi institusi pendidikan dalam melaksanakan proses pembelajaran bagi mahasiswa dengan melakukan intervensi inovasi berdasarkan riset-riset terkini dalam hal ini tentang pelaksanaan tehnik inovasi refleksi pijat kaki sebagai intervensi keperawatan mandiri dalam penurunan tekanan darah.

7. Pasien dan Keluarga
8. Untuk meningkatkan pengetahuan keluarga pasien mengenai perawatan pada pasien yang sakit terutama pada penderitanya sakit Hipertensi.

