



EFEKTIVITAS TERAPI PIJAT KAKI TAHUN 2020

Effectiveness Of Foot Massage Therapy In 2020

Sri Hartatik^{*1}, Rina Puspita Sari²

^{*1,2}STIKes Yatsi Tangerang

^{*1}Email : Hartatiklan28@gmail.com

²Email : Lintangalifah@gmail.com

Abstract

Reflexology is a practice of massaging certain points on the hands and feet. the most popular properties are to reduce pain in the body, prevent various diseases, increase endurance, help deal with stress, relieve migraine, help cure chronic diseases, and reduce dependence on drugs. The purpose of this study was to determine the effectiveness of foot massage therapy. This research method uses literature review, which analyzes journals related to the number of journal samples as many as 25 and is filtered according to inclusion and exclusion criteria into 9 journals. Researchers use databases such as Google Scholar, PubMed, Research Gate and Elsevier. To search for articles the authors conducted a search using Indonesian and English with the keywords "Foot Massage / Foot Massage" "quality sleep / quality sleep" and "anxiety / anxiety". The author uses "AND" as a Boolean Operator, to find all journal articles that include all keywords. The results of a journal analysis on the effectiveness of foot massage therapy that there are effective results in the application of foot massage therapy in patients with hypertension, diabetes mellitus, sleep disorders, insomnia, pain in dysmenorrhea and rheumatism, and anxiety.

Keywords: *Foot Massage, Benefits, Effectiveness*

Abstrak

Latar belakang pijat refleksi merupakan suatu praktik memijat titik-titik tertentu pada tangan serta kaki. khasiatnya yang paling populer yaitu untuk mengurangi rasa sakit pada tubuh, mencegah berbagai penyakit, meningkatkan daya tahan tubuh, membantu mengatasi stress, meringankan migraine, membantu penyembuhan penyakit kronis, dan mengurangi ketergantungan terhadap obat-obatan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas terapi pijat kaki. Metode penelitian ini menggunakan literature review yaitu menganalisa jurnal-jurnal yang terkait dengan jumlah sample jurnal sebanyak 25 dan dilakukan penyaringan sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi menjadi 9 jurnal. Peneliti menggunakan database seperti google scholar, PubMed, Research Gate dan Elsevier. Untuk mencari artikel penulis melakukan pencarian menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris dengan kata kunci "Pijat kaki / *Foot Massage*" "kualitas tidur / *quality sleep*" dan "ansietas / *anxiety*". Penulis menggunakan "AND" sebagai *Boolean Operator*, untuk mencari seluruh artikel jurnal yang mencakup semua kata kunci. Hasil analisa jurnal tentang efektivitas terapi pijat kaki bahwa terdapat hasil yang efektif dalam penerapan terapi pijat kaki pada pasien dengan hipertensi, diabetes mellitus, gangguan tidur, insomnia, nyeri pada diseminore dan rematik, serta kecemasan.

Kata kunci : *Pijat Kaki, Manfaat, Efektivitas*

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan suatu keadaan keseimbangan yang dinamis, dipengaruhi oleh faktor yaitu genetik, lingkungan serta pola kehidupan sehari-hari seperti makan minum, seks, berkerja, istirahat, hingga emosional. Status kesehatan akan menjadi rusak jika keadaan keseimbangan terganggu, tetapi kebanyakan kerusakan pada priode-priode awal bukanlah kerusakan yang serius jika orang mau menyadarinya (Santoso, 2012).

Menurut *World Health Organization* (WHO) ada tiga komponen penting yang merupakan satu kesehatan dalam definisi sehat yaitu, sehat jasmani, sehat mental dan sehat spiritual (WHO, 2015). Sehat juga merupakan keadaan sejahtera fisik, mental, sosial sejahtera secara menyeluruh dan bukan hanya bebas penyakit atau kelemahan (Nies, 2019). Kehidupan manusia yang semakin modern dalam aspek kesehatan seiring dengan perkembangan zaman berbagai upaya dilakukan melalui kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) seperti diantaranya menemukan penyembuhan berbagai penyakit, penemuan obat-obat baru, teknik kedokteran yang lebih modern, dan lain-lain. Namun akhir-akhir ini dalam dunia kesehatan perkembangan keperawatan komplementer mendapat perhatian belakangan ini, perawat yang menggunakan tindakan komplementer dalam pelayanannya dikenal dengan memberikan terapi komplementer. Istilah komplementer sering disebut juga dengan sebagai pengobatan alternatif, *National Center Complementary and Integratif Health* (NCCIH, 2016) menjelaskan istilah terapi alternatif merupakan cara utama dalam pengobatan yang menggantikan obat konvensional.

Komplementer merupakan tindakan yang diberikan sebagai bagian dari keperawatan kesehatan, terdiri dari berbagai macam bentuk praktik kesehatan, ditujukan untuk meningkatkan derajat kesehatan dan diperoleh melalui pendidikan khusus yang di dasari oleh ilmu-ilmu kesehatan. Terapi komplementer merupakan cara atau terapi tambahan bersamaan dengan pengobatan konvensional. Ada beberapa teknik terapi komplementer yang banyak digunakan, antara lain: meditasi, akupresure, terapi *massage*, yoga, bekam, terapi benson, hipnoterapi dan *food combining* (Kramlich, 2014).

Masase adalah Bahasa Arab dan Perancis berarti menyentuh atau meraba. Dalam bahasa Indonesia disebut pijat atau urut. Selain itu masase dapat disempurnakan dengan ilmu-ilmu tentang tubuh manusia atau gerakan-gerakan tangan yang mekanis terhadap tubuh manusia dengan mempergunakan bermacam-macam bentuk pegangan atau teknik (Wiyanto, 2012). Masase adalah melakukan tekanan tangan pada jaringan lunak, biasanya otot, tendon atau ligamentum, tanpa menyebabkan gerakan atau perubahan posisi sendi untuk meredakan nyeri, menghasilkan relaksasi dan atau memperbaiki sirkulasi (Mander, 2004 dalam Andarmoyo 2013).

Pengaktifan dari saraf parasimpatis yang menstimulasi turunya semua fungsi yang dinaikan oleh sistem saraf simpatis dan menstimulasi naiknya semua fungsi yang diturunkan oleh saraf simpatis merupakan sebuah relaksasi. Masing-masing saraf parasimpatis dan simpatis akan berpengaruh, maka dengan bertambahnya aktivitas sistem yang satu akan menghambat atau bahkan menekan fungsi yang lain. Relaksasi dapat digunakan sebagai *active coping skill* jika

digunakan untuk mengajar individu kapan dan bagaimana menerapkan relaksasi dibawah kondisi yang diinginkan. Misalnya untuk mengurangi gangguan insomnia, kecemasan atau membuat tubuh istirahat sejenak (Setiyo Purwanto, 2018).

Pijat refleksi merupakan suatu praktik memijat titik-titik tertentu pada tangan serta kaki. Khasiatnya yang paling populer yaitu untuk mengurangi rasa sakit pada tubuh, mencegah berbagai penyakit, meningkatkan daya tahan tubuh, membantu mengatasi stress, meringankan migraine, membantu penyembuhan penyakit kronis, dan mengurangi ketergantungan terhadap obat-obatan. Tekanan tangan dan kaki yang berupa rangsangan-rangsangan dapat memancarkan gelombang relaksasi ke seluruh tubuh (Wahyuni, 2014). Hasil penelitian ini diperkuat oleh Nugroho (2012) menunjukkan bahwa pijat refleksi kaki lebih efektif dibanding hipnoterapi dalam menurunkan tekanan darah.

Pijat merupakan salah satu teknik yang sebagian besar dipakai oleh manusia untuk meningkatkan kesehatan. Menurut Direktorat Pembina Kursus dan Pelatihan (2015) pijat juga merupakan salah satu memanjakan diri sendiri karena sentuhnya memiliki keajaiban pada diri sendiri yang sangat berguna sekali untuk menghilangkan rasa lelah pada tubuh, merangsang tubuh untuk mengeluarkan racun dan meningkatkan kesehatan pikiran. Saat ini pentingnya pijat sudah dikenal luas oleh masyarakat, dapat diketahui bahwa pijat memiliki tujuan untuk rileks, melemaskan otot dan memperlancar peredaran darah (Nies, 2019). Salah satu teknik pijat yang digunakan adalah pijat kaki.

Penelitian yang dilakukan oleh Nugriawati (2015) terapi pijat atau yang disebut juga dengan *massage* merupakan tindakan memanipulasi otot-otot dan jaringan tubuh dengan tekanan, menggosok, dan vibrasi atau getaran, dengan menggunakan sentuhan tangan, jari-jari tangan, sikut, kaki dan alat-alat manual atau elektrik. Al-aziz (2016) menyatakan dengan melakukan terapi genggam jari dengan terapi zikir dan terapi *massage* kaki dapat membantu penurunan insomnia terhadap lansia

Hasil penelitian Mayangsari (2018) mengatakan bahwa seluruh responden sebelum dilakukan *massage* atau terapi pijat kaki mengalami insomnia sedang dan seluruhnya responden 40 orang (83,3%) mengalami insomnia ringan setelah dilakukan teknik relaksasi atau terapi pijat kaki. Hasil penelitian Umamah (2018) menunjukkan bahwa sebelum pijat refleksi kaki metode manual pada kelompok memiliki tekanan darah dengan hipertensi derajat I dan sesudah terapi pijat refleksi manual pada kelompok sebagian besar (72.2%) memiliki tekanan darah dengan kategori normal yaitu <130 mmHg/ <85 mmHg.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan, terapi pijat kaki ini sangat bermanfaat dan sangat banyak bisa membantu mengurangi insomnia, hipertensi, rasa nyeri haid, nyeri pasca operasi dan membantu kualitas tidur khususnya pada lansia. Maka dari itu penting untuk dilakukan penelitian tentang efektivitas terapi pijat kaki bagi kesehatan dengan menggunakan metode *literature riview*. Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mendapatkan gambaran keefektifan dari manfaat terapi *massage* atau terapi pijat kaki.

METODE

Jenis penelitian ini ialah penelitian kepustakaan (*library research*) yaitu serangkaian penelitian yang berkenan dengan metode pengumpulan data pustaka, atau penelitian yang objek penelitiannya digali melalui beragam informasi

kepuustakaan (buku, ensiklopedia, jurnal ilmiah, koran, majalah dan dokumen). Penelitian kepuustakaan atau kajian literature (*literature riview, literatur research*) merupakan penelitian yang mengkaji atau meninjau secara kritis pengetahuan, gagasan, atau temuan yang terdapat pada sebuah literature berorientasi akademik (*academic-oriented literature*) serta merumuskan kontribusi teoritis dan metodologisnya untuk topik tertentu. Fokus penelitian kepuustakaan penelitian adalah menentukan berbagai teori, hukum, dalil, prinsip atau gagasan yang digunakan untuk menganalisis dan memecahkan pertanyaan penelitian yang dirumuskan. Adapun sifat dari penelitian ini ialah analisis deskriptif, yaitu penguraian secara teratur data yang telah diperoleh, kemudian diberikan pemahaman dan penjelasan agar dapat dipahami oleh pembaca (The UCSC University Library, 2020).

Peneliti menggunakan *database* seperti *google scholar, PubMed, Research Gate dan Elsevier*. Untuk mencari artikel penulis melakukan pencarian menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris dengan kata kunci “Pijat kaki / *Foot Massage*” “kualitas tidur / *quality sleep*” dan “ansietas / *anxiety*”. Penulis menggunakan “AND” sebagai *Boolean Operator*, untuk mencari seluruh artikel jurnal yang mencakup semua kata kunci (Cronin Ryan & Cughian, 2008). Penggunaan *Boolean Operator* “AND” bertujuan untuk menggabungkan konsep yang berbeda sebagai kata kunci pencarian sehingga mempersempit artikel yang akan ditemukan.

Data digunakan dalam penelitian ini ialah data sekunder, merupakan data yang diperoleh bukan dari pengamatan langsung melainkan data tersebut diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu. Sumber data sekunder yang dimaksud berupa buku dan laporan ilmiah primer atau asli yang terdapat di dalam artikel atau jurnal (tercetak atau non cetak) berkaitan dengan penggunaan terapi masase kaki dan pengaruhnya bagi kesehatan.

Literature review dimulai dengan materi hasil penulisan yang secara sekuensi diperhatikan dari yang paling relevan, relevan dan cukup relevan. Kemudian membaca abstrak, setiap jurnal terlebih dahulu untuk memberikan penilaian apakah permasalahan yang dibahas sesuai dengan yang hendak dipecahkan dalam suatu jurnal. Mencatat poin-poin penting dan relevansinya dengan permasalahan penelitian, untuk menjaga agar tidak terjebak dalam unsur plagiat, penulis hendaknya juga mencatat sumber informasi berasal dari ide atau hasil penulisan orang lain. Membuat catatan, kutipan, atau informasi yang disusun secara sistematis sehingga penulisan dengan mudah dapat mencari kembali jika sewaktu-waktu diperlukan (Darmadi, 2011 dalam Nursalam, 2016).

Setiap jurnal yang telah dipilih berdasarkan kriteria, dibuat sebuah kesimpulan yang menggambarkan kesimpulan dari beberapa hasil literature, penulis akan mengidentifikasi dalam bentuk ringkasan secara singkat berupa tabel yang berisi nama penulis, sampel, judul penelitian, sumber jurnal dan tahun penelitian serta hasil penelitian. Setelah hasil penulisan dari beberapa literatur sudah dikumpulkan, penulis akan menganalisa “Efektivitas Terapi Pijat Kaki”

PENGELOLAAN DATA

Setelah pengumpulan data yang dibutuhkan kemudian data yang diperoleh dalam bentuk fulltex atau PDF yang akan di riview dalam Bahasa Inggris dan Indonesia dilakukan skrining terhadap jurnal berdasarkan kriteria yang

berhubungan dengan variabel dalam pencarian ini. Data yang sudah diseleksi maka akan dilakukan analisis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan Kaur dan Bhardwaj (2012) menggambarkan bahwa *foot massage* adalah salah satu metode yang paling umum. Pendekatan terapi manual ini yang digunakan untuk memfasilitasi penyembuhan dan digunakan oleh perawat di hampir setiap pelayanan perawatan. *Foot Massage* merupakan pijat yang berasal dari China ini, melakukan penekanan kuat pada titik-titik syaraf tertentu. Biasanya, syaraf tangan dan kaki yang dipijat. Media pemijatannya dengan benda khusus yang terbuat dari kayu, plastik atau karet. Pijat refleksi dipercaya menjadi media penyembuh berbagai penyakit. Merupakan manipulasi jaringan ikat dengan pukulan, gosokan atau meremas untuk memberikan dampak pada peningkatan sirkulasi, memperbaiki otot dan memberikan efek relaksasi.

Hasil penelitin yang dilakukan Pamungkas (2010) menyatakan bahwa masase pada kaki dan diakhiri masase pada telapak kaki akan merangsang dan dapat menyegarkan bagian kaki sehingga dapat memulihkan kembali sistem keseimbangan dan membantu relaksasi. Teknik pemijatan di titik tertentu dapat menghilangkan sumbatan dalam darah, serta energi dalam tubuh akan kembali lancar. Diperjelas oleh Aziz (2014) juga menyampaikan bahwa masase kaki merupakan upaya penyembuhan yang efektif dan aman, serta tanpa efek samping. Rasa rileks yang dapat mengurangi stres dan dapat memicu lepasnya endorfin, serta membuat nyaman, dan zat kimia otak yang menghasilkan rasa nyaman tersendiri.

Hasil serupa dilakukan oleh Aditya (2013) bahwa mekanisme masase kaki dimulai dari pemijatan pada kaki dan diakhiri telapak kaki untuk merespon sensor syaraf kaki kemudian terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan getah bening mempengaruhi aliran dalam darah meningkat, sirkulasi darah lancar. Hal tersebut di perjelas oleh Guyton (2014) menyatakan bahwa aktifitas parasimpatik kemudian memberikan sinyal ke otak, organ dalam tubuh dan bioelektrik ke seluruh tubuh. Sinyal yang di kirim ke otak akan mengalirkan gelombang alfa yang ada di dalam otak.

Kualitas tidur yang di jelaskan oleh Aziz (2014) bahwa Gelombang alfa akan membantu stres seseorang akan hilang serta orang tersebut akan merasa rileks dan membantu kontraksi otot untuk mengeluarkan zat kimia otak (neurotransmitter) seperti hormone serotin, asetilkolin dan endorphine yang dapat memberikan rasa nyaman dan merelaksasi. Kemudian rasa rileks dan perasaan nyaman yang dirasakan dapat menurunkan produksi kortisol dalam darah sehingga memberikan keseimbangan emosi, ketegangan pikiran serta meningkatkan kualitas tidur.

Menurut Wahyuni (2014) pijat refleksi kaki merupakan salah satu terapi alternatif pengobatan nonfarmakologis yang efektif untuk membantu meringankan dan menyembuhkan penyakit tekanan darah tinggi atau hipertensi dengan teknik pemijatan berupa mengusap (masase), 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 keseluruhan tubuh. Setelah dilakukan terapi pijat refleksi kaki responden mengatakan sering buang air kecil dan nyenyak ketika tidur di malam hari serta ketika bangun badan terasa enteng dan kaki terasa ringan ketika dibuat untuk berjalan.

Menurut Trionggo (2013) masase merupakan salah satu terapi

komplementer yang dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan melakukan penekanan pada titik syaraf di kaki untuk memberikan perasaan rileks dan segar karena aliran darah dalam tubuh menjadi lebih lancar. Menurut Widiowati (2015) masase yang dilakukan pada bagian otot-otot besar pada kaki dapat memperlancar sirkulasi darah. Dengan tingkatan ke otot secara bertahap pada saat melakukan masase pada otot-otot kaki berfungsi untuk mengendurkan ketegangan sehingga membantu memperlancar aliran darah ke jantung dan tekanan darah menjadi turun.

Menurut Coyle (2007) *massage teraphy* atau pijat kaki merupakan terapi komplementer yang dapat digunakan untuk penderita diabetes tipe 2 dengan cara menggabungkan sentuhan, relaksasi dan distraksi pada tingkatan tekanan tangan dibagian otot-otot kaki sehingga dapat membantu meningkatkan nilai *Ankle Brachial Index* (ABI) dan mengurangi resiko ulkus diabetic pada pasien DM tipe 2. Menurut Muzahidin (2015) pijat kaki dapat meningkatkan sensitivitas kaki pada pasien DM tipe 2 dengan teknik pemijatan yang dilakukan penekanan pada titik-titik refleksi dikaki khususnya dititik pankreas yang mebuat saraf reseptor akan bekerja dan rangsangan akan berubah menjadi aliran listrik atau bioelektrik yang akan menjalar ke otak kemudian ke pancreas.

Menurut Zaenatushofi (2019) pijat kaki dapat mengurangi oedema kaki pada ibu hamil trimester III dengan cara pemijatan yang dimulai dengan kaki di tahan tegas kemudian memijat secara keseluruhan dari jari kaki sampai mata kaki pada bagian atas kaki lalu kembali ke bawah kaki sampai jari-jari kaki dengan menggunakan tekanan yang ringan.

Menurut Wahyuni (2014) tehnik pijat kaki dapat membantu para penderita insomnia ini dengan cara merambatkan ibu jari kaki pada satu titik, teknik menekan dan menahan pada bagian tangan dan kaki yang membuat rasa rileks dan nyaman sehingga dapat tidur lebih mudah. Menurut Dewi dan Hartati (2015) terapi ini dilakukan dengan cara memberikan tekanan pada telapak kaki sehingga tubuh akan mengubah rasangan ini menjadi aliran listrik dan dapat menurunkan insomnia.

Hasil analisis yang didapat dari beberapa sumber jurnal bagaimana teknik pemijatan yang dilakukan yaitu pemijatan dilakukan pada seluruh area kaki mulai dari jari jemari kaki, telapak kaki hingga kaki bagian yang dilakukan dengan mengosok, menekan hingga memijat setiap bagian kaki secara keseluruhan. Teknik tersebut dilakukan untuk menciptakan adanya rangsangan berupa relaksasi terhadap otot hingga bagian persyarafan, dan dapat melancarkan peredaran darah. Teknik yang dilakukan tersebut diterapkan pada setiap responden dengan berbagai keluhan kesehatan dan pada usia dewasa hingga lansia, dan teknik tersebut tidak dapat diterapkan pada responden dengan gangguan khusus pada kaki seperti adanya fraktur, luka dan adanya keluhan nyeri pada area tersebut.

Menurut Rindang (2015) terapi pijat refleksi kaki untuk menurunkan tekanan darah diberikan 3 hari berturut-turut selama 15 menit. Menurut Yanti (2018) masase diberikan sebanyak 3 kali dalam satu minggu selama 3-5 menit. Menurut Umamah (2019) pijat refleksi kaki dengan metode manual untuk menurunkan tekanan darah diberikan selama 30 menit yang dilakukan selama 3 kali dalam satu minggu dengan selang 2 hari.

Menurut Muzahidin et al., n.d.(2015) intervensi terapi pijat refleksi telapak kaki yang berfungsi terhadap sesitivitas kaki pada penderita DM tipe 2 dilakukan 3

hari berturut-turut satu hari sekali selama 15-20 menit setiap kali terapi. Penelitian yang dilakukan oleh Sunarti (2018) pijat kaki dilakukan 3 hari berturut-turut selama 30 menit dapat meningkatkan nilai *Ankle Brachial Index* (ABI) pada pasien DM tipe 2.

Menurut Zaenatushofi (2019) pijat kaki dapat mengurangi edema pada ibu hamil trimester III dengan cara diberikan selama 5 hari berturut-turut dengan durasi 10 menit. Penelitian yang dilakukan oleh Kasron (2019) pijat kaki yang dilakukan untuk oedema pada penderita CHF diberikan selama 3 hari dengan durasi \pm 20 menit. Penelitian yang dilakukan oleh Junita (2017) yang mengatakan bahwa *foot massage* dapat mengurangi oedema pada ibu hamil trimester III dengan cara pemberian dilakukan selama 5 hari berturut-turut selama 10 menit pada masing-masing kaki.

Menurut Afianti et al., n.d.(2017) menyatakan bahwa *foot massage* dapat digunakan sebagai terapi komplementer untuk meningkatkan kualitas tidur pasien dengan cara diberikan perlakuan selama 2 hari berturut-turut dengan lama pemijatan masing-masing kaki 10 menit dan dilakukan menjelang tidur. Menurut Wahyuni (2015) menyatakan bahwa *massage* kaki dapat membantu para lansia yang mengalami insomnia dengan pemijatan yang diberikan selama 2 kali seminggu dalam 3 minggu dengan durasi 30 menit.

Menurut Paryono (2016) pijat refleksi yang diberikan selama 2 kali dengan selang waktu 1 sampai 2 hari dapat meringankan rasa nyeri haid pada penderita dismenore. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Feny (2019) perlakuan *massage* (pijatan) yang dilakukan hanya 1 kali selama 20-30 menit dapat mengurangi rasa nyeri pada penderita rematik.

Analisis yang didapat dari beberapa jurnal terhadap durasi dalam terapi pijat yaitu dapat dilakukan selama 5-30 menit dalam satu kali tindakan terapi pijat. Teknik terapi pijat dapat dilakukan secara rutin setiap hari dan juga dapat dilakukan secara terjadwal, karena hasil yang didapat dari terapi pijat kaki akan lebih cepat terasa jika semakin sering dilakukannya terapi pijat tersebut Sehingga sebaiknya terapi pijat kaki dilakukan dengan teratur setiap hari untuk mendapat hasil yang lebih cepat dan lebih baik dengan durasi rata-rata pemijatan selama 5-30 menit.

Responden dengan penderita DM tipe 2 dengan rentang usia 45-60 tahun dengan jenis kelamin mayoritas perempuan sebesar 70% yang dilakukan penelitian oleh (Muzahidin et al., n.d.) untuk mengetahui pengaruh pijat refleksi pada telapak kaki terhadap sensitivitas kaki penderita DM tipe 2, bahwa terdapat peningkatan sensitivitas para kaki yang telah dilakukan pijat refleksi dengan hasil 2,90 untuk sensitivitas kaki kiri dan 3,04 untuk sensitivitas kaki kanan. Penelitian dapat didukung dengan penelitian oleh Darmilis, Hasneli dan Indriati (2014) dalam (Muzahidin et al., n.d.) dengan judul efektivitas terapi *acupressure* kaki pada pasien diabetes mellitus tipe 2, bahwa adanya peningkatan sensitivitas kaki dengan hasil uji statistic $p < 0,05$ yang dibuktikan dengan pengukuran rata-rata sebelum intervensi sebesar 6,312 dan setelah dilakukan intervensi sensitivitas meningkat menjadi 7,286.

Pijat kaki dan rendam air hangat campur kencur untuk mengurangi edema kaki pada ibu hamil trimester III dilakukan selama 5 hari secara berturut-turut, dengan kriteria ibu rumah tangga, penjahit dan semua responden tidak memiliki masalah kesehatan penyerta seperti diabetes, gangguan jantung, kegemukan

ataupun gangguan emosional. Setelah dilakukan tindakan pijatan dan rendaman air kencur selama 5 hari terdapat perubahan pada derajat edema yaitu tidak adanya edema pada hari ke 5 (Zaenatushofi et al., 2019).

Penelitian serupa dilakukan oleh Junita pada ibu hamil trimester III dilakukan selama 5 hari dengan karakteristik responden dalam kategori risiko rendah, mayoritas paritas multigravida, dan berpendidikan terakhir SMA. Hasil penelitian pada hari ke 5 terhadap 17 responden terdapat derajat penurunan yang berbeda yaitu antara 2mm- 3mm, hal tersebut adanya pengaruh dari berbedanya aktivitas atau mobilisasi dari setiap responden (Junita, dkk 2018).

Pada responden nyeri haid yang di teliti oleh Paryono (2016) terdapat penurunan derajat nyeri setelah dilakukannya pijat refleksi pada responden dengan kriteria remaja usia 13-20 tahun yang sedang mengalami nyeri haid sebanyak 30 responden. Sebelum dilakukan pijat refleksi responden akan di ukur dengan visual analog scale sehingga di dapat skala 2-8, dengan rata-rata skala 3,4. Setelah dilakukan pijat refleksi didapat nyeri haid mengalami penurunan skala dengan rata-rata menjadi skala 1,63.

Hasil penelitian dengan penurunan skala nyeri juga dilakukan oleh Marlena (2019) pada responden dengan lansia mengalami rematik dengan pijat. Skala nyeri sebelum dilakukan pijat pada lansia rata-rata 5,2 dan nyeri setelah dilakukan pijat rata-rata 3,4. Hal tersebut berarti terdapat penurunan secara signifikan terhadap nyeri setelah dilakukan pijat, hal tersebut dipengaruhi dengan adanya peningkatan hormone endorphin dari efek relaksasi yang dihasilkan dari pijatan tersebut.

Penelitian yang dilakukan Ariani (2013) pada responden dengan karakteristik lansia di panti Werdha Dharma Bhakti Kasih Surakarta menunjukkan pemijatan kaki dapat mempengaruhi kualitas responden. Dari 20 responden mengalami kualitas tidur yang buruk yaitu adanya kecemasan, dan durasi tidur kurang dari 5 jam. Setelah dilakukan pemijatan pada kaki, 9 responden sudah memiliki kualitas tidur baik dan 11 responden masih memiliki kualitas tidur yang buruk, sehingga dapat dikatakan bahwa terapi pemijatan kaki memiliki pengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur. Ditunjukkan dengan menurunnya jumlah responden yang mengalami kualitas tidur buruk.

Hasil penelitian kualitas tidur yang dilakukan dengan responden pasien ruang ICU dengan kriteria responden memiliki kesadaran penuh, kooperatif, komunikatif, dan memiliki kontak mata, hemodinamik yang stabil, skala nyeri ringan, dan responden yang menggunakan ventilator mode spontan. Jumlah responden sebanyak 24 dengan karakteristik umur 18-40 tahun, mayoritas laki-laki yaitu 54,16% dengan keluhan sebanyak 87,5% pasien mengalami gangguan tidur. Hasil penelitian setelah dilakukan tindakan *foot massage* dengan nilai *signifikan* 0,002 ($p < 0,05$) hal tersebut menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang bermakna terhadap skor kualitas tidur responden dengan diberikannya intervensi *foot massage* (Afianti et al., n.d. 2017).

Analisis yang didapat dari jurnal yang didapat bahwa teknik terapi pijat dapat dilakukan pada setiap responden yang memiliki karakteristik tertentu. Dari hasil analisis didapat karakteristik responden dapat dilakukan teknik pijat kaki yaitu responden dengan keluhan kesehatan seperti diabetes melitus, hipertensi, ibu hamil, remaja hingga lansia dengan berbagai keluhan penyakit. Terapi pijat dapat diterapkan pada semua kalangan dan usia, karena terapi tersebut baik dan aman

dilakukan tanpa adanya efek yang membahayakan dan terapi tersebut dapat menjadi sumber penyembuhan, perawatan dan sebagai pencegahan munculnya penyakit.

KESIMPULAN

Bahwa terapi pijat kaki memiliki banyak manfaat dan sangat efektif dalam proses penyembuhan penyakit bahkan sebagai pencegah terjadinya penyakit. Berbagai manfaat didapatkan dengan terapi pijat kaki berdasarkan penelitian yang telah dilakukan yaitu dapat mengobati pasien dengan hipertensi, diabetes mellitus, gangguan tidur, insomnia, nyeri pada disminore dan rematik, serta kecemasan. Durasi yang dapat dilakukan yaitu selama 5-30 menit dalam satu kali tindakan terapi pijat. Sebaiknya terapi pijat kaki dilakukan dengan teratur setiap hari untuk mendapat hasil yang lebih cepat dan lebih baik.

Terapi pijat dapat dilakukan pada setiap responden yang memiliki karakteristik tertentu dengan keluhan kesehatan seperti diabetes melitus, hipertensi, ibu hamil, remaja hingga lansia dengan berbagai keluhan penyakit. Terapi pijat dapat di terapkan pada semua kalangan dan usia, karena terapi tersebut baik dan aman dilakukan. Teknik pemijatan dapat dilakukan pada seluruh area kaki mulai dari jari jemari kaki, telapak kaki hingga kaki bagian atas yang dilakukan dengan mengosok, menekan hingga memijat setiap bagian kaki secara keseluruhan. Teknik yang dilakukan tersebut diterapkan pada setiap responden dengan berbagai keluhan kesehatan dan pada usia dewasa hingga lansia.

SARAN

Setelah dilakukan edukasi mengenai penerapan, manfaat dan efektivitas terapi pijat kaki dapat di terapkan secara baik pada setiap keluhan kesehatan sehingga dapat menurunkan keluhan yang di rasakan.

Bagi Pelayanan Kesehatan

Dapat diterapkan sebagai intervensi di setiap pelayanan dengan pasien dengan keluhan kesehatan hipertensi, diabetes mellitus, adanya kecemasan, nyeri hingga gangguan tidur.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran untuk peneliti selanjutnya adalah peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan mengelompokkan responden dengan kelompok kontrol dan intervensi yang berfokus terhadap pasien CHF dengan gangguan edema pada kaki.

DAFTAR PUSTAKA

- Afianti, N., Mardhiyah, A., Keperawatan, F., & Padjadjaran, U. (n.d.). *Pengaruh Foot Massage terhadap Kualitas Tidur Pasien di Ruang ICU The effect of Foot Massage on Sleep Quality of in ICU Rooms ' Patients*. 5(April 2017).
- Alimohammad, H. S., Ghasemi, Z., Shahriar, S., Morteza, S., & Arsalan, K. (2018). *Effect of hand and foot surface stroke massage on anxiety and vital signs in patients with acute coronary syndrome: A randomized clinical trial. Complementary Therapies in Clinical Practice*, 31, 126–131. <https://doi.org/10.1016/J.Ctcp.2018.01.012>

- Ariani, D. (2013). *Pengaruh Food Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Wredha Dharma Bakti Kasih Surakarta Dwi Ariani, Suryanti*. 2050, 87–93.
- Catalogs, L. (n.d.). *Write a Literature Review*.
- Edelweis, R. (2019). *The Effect of Relaxation Guided Imagery and Foot Massage Techniques on Anxiety Level in Stroke Patients*. *WMJ (Warmadewa Medical Journal)*, 4(2), 44–49. <https://doi.org/10.22225/WMJ.4.2.803.44-46>.
- Eguchi, E., Funakubo, N., Tomooka, K., Ohira, T., Ogino, K., & Tanigawa, T. (2016). *The effects of aroma foot massage on blood pressure and anxiety in Japanese community-dwelling men and women: A crossover randomized controlled trial*. *PLoS ONE*, 11(3). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0151712>
- Engkartini, K. (2019). *Pijat Kaki Efektif Menurunkan Foot Oedema Pada Penderita Congestive Heart Failure (CHF)*. 2(1), 14–26.
- Etri Yanti, Dwi Christina Rahayuningrum, E. A. (2018). *305-805-1-SM.pdf*.
- Faridah Umamah, S. P. (2019). ISSN Cetak 2303-1433 ISSN Online: 2579-7301. *Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Dengan Metode Manual Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Karangrejo Timur Wonokromo Surabaya*, 7(2), 295–304.
- Feny Marlina, R. J. (2019). No Title. *Pengaruh Pijat (Massage) Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Rematik Pada Lansia Di Desa Kertapati Puskesmas Dusun Curup Bengkulu Utara Feny*, 07, 71–74.
- Muzahidin, A., Hartoyo, M., & Suryani, M. (n.d.). *Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Pada Telapak Kaki Terhadap Sensitivitas Kaki Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Karangayu Semarang. (Muzahidin , Hartoyo , Suryani) Pengaruh Terapi Pijat Reflek*. 1–10.
- Niluh dede ayu mayangsari, endang y, nining mustika n. (2018). No Title. *Pengaruh Teknik Relaksasi Massage Kaki Terhadap Insomnia Pada Lansia*.
- Paryono, D. R. P. (2016). *Pengaruh Pijat Refleksi Terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Wanita Di Panti Yatim Putri Daerah Klaten Tahun 2016 Paryono, Dwi Retna Prihati*. 159–167.
- Putu, I. G., Widiani, W., Sudiari, M., & Sukraandini, N. K. (2020). *Pengaruh Massage Kaki terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia di Banjar Temesi Desa Temesi Kabupaten Gianyar*. 9(1), 83–91.
- Rezky, R. A., Hasneli, Y., Hasanah, O., Studi, P., Keperawatan, I., & Riau, U. (2015). *Pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi primer*. 2(2).
- SELLI JUNITA, RULLY HEVRIALNI, F. (2018). *Hubungan Foot Massage Dengan Derajat Edema Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Rawat Inap Sidomulyo Kota Pekanbaru* 6, 55–60.
- Sunarti, R. A. (2018). *Efektivitas Kombinasi Senam Kaki Diabetes Melitus Dan Pijat Kaki Terhadap Nilai Ankle Brachial Index (Abi) Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 The Effectiveness Of The Combination Of Gymnastics And Diabetes Mellitus Feet Foot Massage Of Ankle Brachial I*. 016.
- Yanti, E., Rahayuningrum, D. C., & Arman, E. (2019). *Efektifitas Massase Punggung Dan Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika*, 10(1), 18. <https://doi.org/10.30633/jkms.v10i1.305>



Zaenatushofi1, E. S. (2019). *Penerapan Pijat Kaki dan Rendam Air Hangat Campuran Kencur Untuk Mengurangi Oedema Kaki pada Ibu Hamil*. 663–668.