

**PENGARUH PIJAT REFLEKSI TELAPAK KAKI TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA
HIPERTENSI**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat dalam Memperoleh Gelar Strata
Satu Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**



Oleh :

**MUHAMMAD FADLY IRHAMNA
41182191180111**

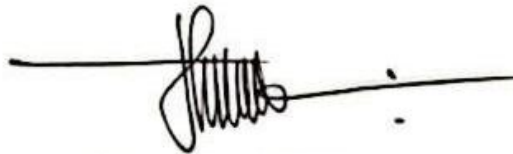
**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM “45” BEKASI
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Pengaruh Pijat Refleksi Telapak Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi”. Telah disetujui dan disahkan oleh Dewan Pembimbing Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi.

Bekasi, 9 Februari 2023

Pembimbing



Hasan Basri, M.Pd.

NIDN : 04-230384-02

Mengetahui,

Dekan FKIP UNISMA Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd.

NIDN : 04-240171-02

Disahkan Oleh

Ketua Program Studi Penjaskesrek



Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO

NIK : 451042010011

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

**PENGARUH PIJAT REFLEKSI TELAPAK KAKI TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA
HIPERTENSI**

Dipersiapkan dan ditulis oleh :

Muhammad Fadly Irhamna
41182191180111

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 9 Februari 2023
Dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd

Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO

Penguji I : Dr. Dindin Abidin, M.Si

Penguji II : Aisya Kemala, M. Pd

Penguji III : Tatang Iskandar, M.Pd

.....

.....

.....

.....

.....

Bekasi, 9 Februari 2023
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi


Yudi Budianti, M.Pd
NIDN : 04-240171-02

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Fadly Irhamna

NPM : 41182191180111

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan, Keguruan dan Ilmu
Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi.

Menyatakan bahwa skripsi ini yang berjudul "Pengaruh Pijat Refleksi Telapak Kaki terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi" dan beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko dan sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 9 Februari 2023
Yang Membuat Pernyataan



10000
METRAI
TEMPEL
14DAKX278289144

Muhammad Fadly Irhamna

Motto dan Persembahan

Motto

**“boleh jadi kamu tidak menyenangi sesuatu, padahal itu baik bagimu.
dan boleh jadi kamu menyenangi sesuatu, padahal itu tidak baik bagimu.
Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui. (Q.S. Al-Baqarah:216)”**

**“when you are running after something,
you should not look left or right.
what does this person think?
what does that person think?
no, just go! “**

**“mulailah dengan penuh keyakinan,
jalani dengan penuh keikhlasan,
hadapi dengan penuh keberanian,
dan, selesaikan dengan penuh kebahagiaan.”**

**“you only live for once,
dont waste yor time and always be happy.”**

Persembahan

Skripsi ini

Saya persembahkan untuk

Orang tua tercinta, saudara-saudara,

Teman Hidup dan teman-teman Seperjuangan

ABSTRAK

Muhammad Fadly Irhamna, NPM: 41182191180111, Pengaruh Pijat Refleksi Telapak Kaki terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam “45” Bekasi. Pembimbing: Hasan Basri, M.Pd.

Terapi pijat adalah teknik penyembuhan dengan menggunakan sentuhan langsung ke tubuh pasien sehingga menimbulkan efek relaksasi. Pijat refleksi merupakan suatu praktik memijat titik-titik tertentu pada tangan dan kaki. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh terapi pijat refleksi telapak kaki terhadap relaksasi tekanan darah.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain *one- group pretest-posttest*. Populasi yang digunakan adalah pasien dengan penderita hipertensi yang berjumlah 20 orang. Pengambilan sampling yang diambil dari penelitian ini adalah pasien yang memiliki riwayat hipertensi, pasien merupakan pasien dari *Dum Recovery Massage*, dan pasien bersedia menjadi responden. Hasil data yang diperoleh pada rata-rata *pre-test sistole* adalah 149,5 mmHg dengan rata-rata *pre-test diastole* 95 mmHg, dan pada rata-rata *post-test sistole* adalah 130,5 mmHg dengan rata-rata *post-test diastole* 90,25 mmHg. Sehingga, diperoleh rata-rata selisih hasil penurunan tekanan darah setelah di beri perlakuan, yaitu *sistole* 19 mmHg dan *diastole* 4,75 mmHg.

Pada penelitian ini dapat dibuat kesimpulan bahwa pijat refleksi telapak kaki memiliki pengaruh dalam menurunkan tekanan darah pada pasien penderita hipertensi di *Dum Recovery Massage*.

Kata kunci : Pijat refleksi telapak kaki, tekanan darah, hipertensi

ABSTRACT

Muhammad Fadly Irhamnda, NPM: 41182191180111, Effect of Foot Reflexology on Blood Pressure Reduction in Patients with Hypertension. Thesis. Faculty of Teacher Training and Education. Islamic University "45" Bekasi. Advisor: Hasan Basri, M.Pd.

Massage therapy is a healing technique using direct touch to the patient's body so as to cause a relaxing effect. Reflexology is a practice of massaging certain points on the hands and feet. The purpose of this study was to determine the effect of foot reflexology therapy on blood pressure relaxation.

The method used in this study is an experiment with a one-group pretest-posttest design. The population used was patients of hypertension within 20 people. This sampling taken from this study which are patients who have have a history of hypertension, patients are patients of Dum Recovery Massage, and patients are willing to be respondents. The results of the data obtained on the average pre-test systole was 149.5 mmHg with an average pre-test diastole of 95 mmHg, and on the average post-test systole was 130.5 mmHg with an average post-test diastole of 90.25 mmHg. Thus, the average difference in blood pressure reduction results after treatment was obtained, namely siastole 19 mmHg and diastole 4.75.

In this study it can be concluded that reflexology of the soles of the feet has an influence in lowering blood pressure in patients with hypertension at Dum Recovery Massage.

Keywords: Foot reflexology, blood pressure, hypertension

KATA PENGANTAR



Puji syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat ALLAH SWT atas berkat, rahmat, taufik dan hidayah-Nya, penyusunan skripsi yang berjudul “*Pengaruh Pijat Refleksi Telapak Kaki terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi*” dapat diselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan skripsi ini banyak mengalami kendala, namun berkat bantuan, bimbingan, kerjasama dari berbagai pihak dan berkah dari ALLAH SWT sehingga kendala-kendala yang dihadapi tersebut dapat diatasi. Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan kepada bapak **Hasan Basri, M.Pd** selaku pembimbing, dengan sabar, tekun, tulus dan ikhlas meluangkan waktu, tenaga dan pikiran memberikan bimbingan motivasi, arahan, dan saran-saran yang sangat berharga kepada penulis selama menyusun skripsi. Selanjutnya ucapan terima kasih penulis sampaikan pula kepada :

1. Bapak Dr. Hermanto., Drs., M.M., M.Pd. selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Bapak Tatang Iskandar, M.Pd selaku Wakil Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
4. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas “45” Bekasi.
5. Adli Azhari, M.Pd selaku pembimbing akademik.
6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Penjasokesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi yang telah memberi bekal ilmu

pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan menyelesaikan penulisan skripsi ini.

7. Kepada kedua orang tua saya Bapak Ludyanto dan Mama Dzikrul Syaiin Mahmudah yang sangat banyak memberikan bantuan moril, materil, arahan dan selalu mendoakan keberhasilan dan keselamatan selama menempuh pendidikan.
8. Fatin Hanifah yang selalu setia menemani, membantu, memberikan semangat dan nasihat. Terima kasih banyak atas segala bentuk perhatian dan kasih sayangnya.
9. Bapak Mahdum selaku Kepala Pimpinan Dum Recovery Massage yang telah mengizinkan untuk diselenggarakannya penelitian ini.
10. Para responden yang telah membantu proses diselenggarakannya penelitian ini.
11. Kepada sahabat-sahabat saya yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu, aya ucapkan terima kasih banyak kalian sudah sangat membantu dan memberikan semangat.
12. Terima kasih kepada rekan-rekan mahasiswa FKIP Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) khususnya Angkatan 2018 kelas D yang telah memberi inspirasi dalam motivasi penulisan dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir.
13. Terima kasih banyak saya ucapkan kepada Keluarga besar saya yang selalu mendukung saya dalam semua prosesnya.

Dengan segala kerendahan hati penulis menyadari masih banyak terdapat kekurangan, sehingga penulis mengharapkan adanya saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Bekasi, 9 Februari 2023



Muhammad Fadly Irhamna

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan dan Rumusan masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Definisi Operasional Variabel.....	5
BAB II LANDASAN TEORI	9
A. Hakikat Pijat Refleksi	9
B. Pijat Refleksi Telapak Kaki	27
C. Tekanan Darah	30
D. Hipertensi.....	38
E. Penelitian yang Relevan.....	41
F. Kerangka Berpikir	43
G. Hipotesis	45

BAB III PROSEDUR PENELITIAN	47
A. Metode Penelitian	47
B. Populasi dan Sampel	48
C. Tempat dan Waktu Penelitian	49
D. Desain dan Instrumen Penelitian	50
E. Prosedur Analisis Data	54
F. Teknik Pengumpulan Data	56
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	 58
A. Deskripsi Data	58
B. Uji Prasyarat Analisis	63
C. Uji Hipotesis	65
D. Diskusi Penemuan	66
 BAB V SIMPULAN DAN SARAN	 67
A. Simpulan	67
B. Saran	68
 DAFTAR PUSTAKA	 69
LAMPIRAN	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Teknik pijat <i>effleurage</i>	15
Gambar 2.2	Teknik pijat <i>friction</i>	17
Gambar 2.3	Teknik pijat <i>petrissage</i>	19
Gambar 2.4	Teknik pijat <i>tapotage</i>	20
Gambar 2.5	Teknik pijat <i>vibration</i>	22
Gambar 2.6	Teknik pijat <i>shaking</i>	23
Gambar 2.7	Teknik pijat <i>walken</i>	24
Gambar 2.8	Teknik pijat <i>skin rolling</i>	25
Gambar 2.9	Titik Pijat Telapak Kaki	27
Gambar 2.10	Sistem Peredaran Darah Manusia	31
Gambar 2.11	Kerangka Berpikir	45
Gambar 3.1	Klasifikasi Tekanan Darah	50
Gambar 4.1	Grafik <i>Pre-test, Post-test</i> dan Penurunan <i>Sistole</i>	60
Gambar 4.2	Grafik <i>Pre-test, Post-test</i> dan Penurunan <i>Diastole</i>	62

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah.....	34
Tabel 3.1 Manipulasi Pijat Telapak Kaki.....	52
Tabel 4.1 Perolehan Tes Awal dan Tes Akhir <i>Sistole</i>	59
Tabel 4.2 Perolehan Tes Awal dan Tes Akhir <i>Diastole</i>	61
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas Dengan Menggunakan Uji Liliefors	63
Tabel 4.4 Hasil Perhitungan Uji Homogenitas	64
Tabel 4.5 Hasil Uji Hipotesis	65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Data Mentahan Hasil Penelitian	72
Lampiran 2	Mean, Standar Deviasi, dan Varian	73
Lampiran 3	Uji Normalitas Data.....	77
Lampiran 4	Uji Homogenitas.....	83
Lampiran 5	Uji Hipotesis	85
Lampiran 6	Uji Normalitas (Tabel Z)	89
Lampiran 7	Uji Normalitas (Tabel L)	90
Lampiran 8	Uji Homogenitas (Tabel F).....	91
Lampiran 9	Tabel Hipotesis	93
Lampiran 10	Kalender Program Penelitian.....	94
Lampiran 11	Surat Keterangan Pembimbing Skripsi	95
Lampiran 12	Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	96
Lampiran 13	Surat Keterangan telah Melakukan Penelitian.....	97
Lampiran 14	Frekuensi Bimbingan.....	98
Lampiran 15	Dokumentasi.....	100
Lampiran 16	Daftar Riwayat Hidup.....	103