



Terapi Refleksi Pijat Kaki Untuk Mengatasi Masalah Kesehatan di Masyarakat Kelurahan Bungkutoko

Diah Indriastuti^{1*}, Tahiruddin², Cholik Harun Rosjidi³, Nur Fitriah Jumatrin⁴, Desiderius Bela Dhesa⁵

¹ Prodi Profesi Ners, Fakultas Kedokteran, Universitas Halu Oleo

^{2,3} Prodi Sarjana Keperawatan, STIKes Karya Kesehatan

⁴ Prodi Diploma III STIKes Karya Kesehatan

⁵ Prodi Sarjana Ilmu Gizi STIKes Karya Kesehatan

Korespondensi

Diah Indriastuti, Ns., M.Kep

Alamat Penulis

Anduonohu, Kendari Sulawesi Tenggara

Email: nsdiahindri@gmail.com

Kata Kunci:

Kaki; Pijat; Refleksi

Keywords:

Foot; Massage; Reflexion

Abstrak. Hipertensi merupakan penyakit yang banyak dialami oleh masyarakat pesisir salah satunya masyarakat di Kelurahan Bungku Toko. Selain pola makan, kerasnya pekerjaan masyarakat pesisir seringkali menyebabkan kekakuan pada beberapa ekstremitas sehingga menimbulkan kelelahan. Kondisi ini diperparah dengan kurangnya kesadaran Masyarakat dalam mengenali gejala hipertensi dan rendahnya keinginan masyarakat pesisir menggunakan fasilitas kesehatan dalam perawatan kesehatan. Terapi refleksi pijat kaki merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan untuk pemeliharaan kesehatan Masyarakat secara mandiri. Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan dengan metode ceramah, tanya jawab dan praktek. Hasilnya masyarakat antusias mengikuti kegiatan dan berupaya mengasai teknik refleksi pijat kaki untuk mengurangi gangguan masalah kesehatan berupa hipertensi. Disarankan masyarakat memperbaiki pola makan dan istirahat yang baik guna menghindari kejadian hipertensi yang lebih lanjut dan dalam menjaga tekanan darah dalam kondisi stabil.

Abstract. Hypertension is a disease that is experienced by many coastal communities, one of which is the community in Bungku Toko Village. Apart from diet, the hard work of coastal communities often causes stiffness in several extremities, resulting in fatigue. This condition is exacerbated by the lack of public awareness in recognizing the symptoms of hypertension and the low desire of coastal communities to use health facilities for health care. Foot massage reflexology therapy is a complementary therapy that can be used to maintain people's health independently. This community service is carried out using lecture, question and answer and practice methods. As a result, people enthusiastically took part in the activities and tried to master reflexology foot massage techniques to reduce health problems in the form of hypertension. It is recommended that people improve their diet and rest well to avoid further incidents of hypertension and to maintain blood pressure in a stable condition.

Pendahuluan

Hipertensi merupakan masalah yang erat kaitannya dengan kehidupan masyarakat di wilayah pesisir¹. Asupan garam dan kolesterol yang tinggi dari makanan laut seringkali menjadi penyebab tekanan darah tinggi².

Salah satu cara mengatasi hipertensi adalah dengan mengatur pola makan yang baik serta melaksanakan pola hidup sehat³. Selain itu dapat dilakukan perawatan menggunakan terapi komplementer sesuai dengan kondisi dan kesanggupan klien dalam memilih tipe terapi⁴.

Terapi Massage Foot Refleksi merupakan salah satu terapi komplementer manipulasi tubuh⁴. Terapi ini dilaksanakan dengan memberikan suatu stimulus pada kaki berupa pijatan lembut yang memperlancar energi di dalam tubuh⁵. Pijat kaki meningkatkan sirkulasi darah, memiliki efek mengendurkan otot dan jaringan saraf, serta memfasilitasi pembuangan sisa metabolisme dari tubuh⁶.

Pengetahuan masyarakat yang kurang mengenai terapi komplementer dapat ditingkatkan dengan pemberian penyuluhan kesehatan dengan topik masalah kesehatan yang dialami oleh masyarakat⁷. Terapi komplementer juga dapat dibarengi dengan pemberian terapi medis, dengan diketahui oleh dokter yang merawat pasien dan masyarakat lebih menyukai hal tersebut karena merasa mendapatkan perawatan yang lebih baik.⁸ Penyuluhan kesehatan Manipulative And Body Based Therapy : Terapi Massage Foot Refleksi dilaksanakan sebagai bentuk pengenalan terapi yang dapat dilaksanakan oleh masyarakat mandiri bersama dengan keluarga. Masyarakat terutama keluarga merupakan unit terkecil dalam komunitas yang memiliki peran untuk perawatan kesehatan yang dapat dilakukan sendiri di rumah maupun dengan memanfaatkan fasilitas pelayanan kesehatan.

Pelaksanaan pengabdian kepada Masyarakat ini salah satu harapannya supaya keluarga dapat merawat kesehatan keluarga secara komplementer untuk mempertahankan

status kesehatannya secara individual anggota keluarga maupun secara berkelompok dalam keluarga dan Masyarakat. Hal ini sebagai wujud kepedulian kepada masyarakat tentang pentingnya masyarakat dapat merawat diri sendiri menggunakan terapi komplementer.

Metode

Kegiatan ini dimulai dengan berkunjung ke Ketua RT 02 Bungkutoko Nambo Kendari untuk menentukan pelaksanaan kegiatan sosialisasi. Selanjutnya dilakukan pemeriksaan awal bagi warga yang mengalami gejala dan gangguan hipertensi, kemudian dilanjutkan dengan melakukan penyuluhan masyarakat di salah satu rumah warga.

Hasil Dan Pembahasan

Penyuluhan yang diberikan oleh tim pengabdian mendapatkan respon yang baik dari masyarakat. Masyarakat tampak memperhatikan dan antusias bertanya mengenai manfaat dan cara pelaksanaan Terapi Massage Foot Refleksi .

Pemberian Terapi Massage Foot Refleksi dilaksanakan secara simulasi dari tim pengabdian kepada masyarakat, lalu masyarakat saling memberikan terapi pada antar peserta. Terapi yang diterapkan pada kaki memberikan efek relaksasi, menenangkan dan melancarkan sirkulasi darah tepi⁹. Sehingga orang yang mengalami ketegangan mendapatkan manfaat yang signifikan untuk penurunan hipertensi.

Pijat refleksi kaki adalah metode memanipulasi jaringan lunak melalui tekanan dan gerakan⁶. Cara tersebut dapat diberikan dibagian tertentu⁹.

Hal ini dapat dimanfaatkan masyarakat sebagai salah satu teknik pengobatan komplementer yang dapat dilaksanakan sendiri secara mandiri di rumah. Terapi pijat kaki ini dapat dilakukan sendiri, maupun bersama antar keluarga sehingga dapat saling merawat keluarga. Resilensi keluarga terhadap gangguan kesehatan dapat

Diah Indriastuti, Tahiruddin, Cholik Harun Rosjidi, Nur Fitriah Jumatrin, Desiderius Bela Dhesa. Terapi Refleksi Pijat Kaki Untuk Mengatasi Masalah Kesehatan di Masyarakat Kelurahan Bungkutoko

meningkat dan lebih baik dalam merespon gangguan kesehatan¹⁰.

Selain pemberian terapi pijat, Masyarakat juga dianjurkan untuk mengatur konsumsi garam, meningkatkan asupan sayur yang dapat melancarkan pencernaan dan memperbaiki sistem peredaran darah¹¹.



Gambar 1: *Pemberian Penyuluhan Terapi Massage Foot Refleksi bersama Warga*



Gambar 2: *Pelaksanaan Pelaksana Pengabdian bersama Warga*

Simpulan Dan Saran

Masyarakat sangat antusias menerima ilmu baru mengenai cara perawatan diri secara mandiri. Masyarakat juga berniat untuk melakukan cara pijat kaki yang telah diajarkan dalam kegiatan pelatihan guna mengurangi gejala hipertensi.

Saran untuk masyarakat pesisir adalah lebih meningkatkan konsumsi pola makan sehat berserat, mengurangi konsumsi alkohol, dan menerapkan pola hidup sehat berolah raga.

Daftar Rujukan

1. Musdalifah, Indriastuti D, Syahwal M. Budaya Makan Masyarakat Pesisir Yang Beresiko Terjadi Hipertensi Pada Lansia Dini Di Kabupaten Konawe. *J Keperawatan*. 2020;4(2):1–8.
2. Cahyani R, S Ld, Ginanjar P. Hubungan Konsumsi Makanan Laut Dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Pesisir Di Wilayah Kerja Puskesmas Mangkang Kota Semarang. *J Kesehat Masy*. 2019;7(4):743–8.
3. Mariana M, Indriastuti D, Abadi E. Hubungan Pengetahuan Diet Hipertensi Terhadap Kepatuhan Diet Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Wundulako. *J Gizi Ilm J Ilm Ilmu Gizi Klin Kesehat Masy Dan Pangan*. 2022;9(3):26–31.
4. Susanti Rw, Indriastuti D. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Penggunaan Complementary And Alternative Medicine (Cam) Pada Pasien Diabetes Melitus Di Puskesmas Poasia Kota Kendari. *J Kesehat Andalas*. 2020;9(2):174.
5. Iswati, Orizani Cm, Istifada R, Susila Wdc. Edukasi Pijat Kaki Relaksasi (Pijar) Dalam Upaya Mengontrol Tekanan Darah Di Wilayah Kecamatan Tambak Sari. *Cpmunity Dev Heal J*. 2023;1(2):139–48.
6. Chanif, Khoiriyah. Efektivitas Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Univ Res Coloquium*. 2016;214–21.
7. Hariyati T, Widyaningsih A, Ningtila Aw, Sinaga Ma, Trinova R, Setiyawati R. Penerapan Terapi Komplementer Dan Kie Pendidikan Kesehatan Pada Masyarakat Rw 04 Kelurahan Langensari. In: Seminar Nasional Dan Call For Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo. 2023. P. 196–204.
8. Saputra Y. Survey Pengetahuan Masyarakat Tentang Terapi Komplementer Real. *Real Nurs J*. 2021;4(2).
9. Rahayu Ce, Hanifah F. Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *J Ilm Ilmu Keperawatan*. 2023;14(1):212–21.
10. Tahiruddin, Indriastuti D, Syahrul, Irwan Am. Efektifitas Manajemen Stres : Resilensi Berbasis Keluarga Terhadap Kadar Glukosa, Igf-I Serum, Igfbp-3 Serum Dan Trigliserida Pada Masyarakat Pesisir Penderita Dm Tipe Ii. *Kendari*; 2022.
11. Mayangsari R, Diah Indriastuti. “Pendampingan Pemberian Green Smoothies Pakcoy Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia. *Karya Kesehat J Community Engagem*. 2020;01:5–8.