

## **PENGARUH TERAPI REFLEKSI ALAT PIJAT KAYU DAN MINYAK VCO TERHADAP PENURUNAN NYERI LEHERPENDERITA HIPERTENSI**

**Dwi Winarni<sup>1</sup>, Nurul Kartika Sari<sup>2</sup>, Rizqi Alvian Fabanyo<sup>3</sup>**

Poltekkes Kemenkes Sorong

Email Korespondensi : [dwiwinarni290820@gmail.com](mailto:dwiwinarni290820@gmail.com)

### **Artikel history**

Dikirim, Dec 24<sup>th</sup>, 2025  
Ditinjau, Dec 24<sup>th</sup>, 2025  
Diterima, Dec 24<sup>th</sup>, 2025

### **ABSTRACT**

**Background:** Hypertension is often called The Silent Killer, because it is a dangerous disease and can be life threatening. where if this is not treated immediately it can cause other dangerous disease complications, so One of the efforts that can be made as an alternative non-pharmacological therapy is by providing reflexology therapy with wooden massage tools and VCO oil. **Objective:** This research is to determine the effect of reflexology therapy with wooden massage tools and VCO oil on reducing pain in sufferers **Research methods:** This research uses quantitative research using a study design before the experiment namely one grup pre and post test desing. The sample used was 16 respondents with technique sampling that is Purposive sampling. The research instruments used wooden massage tools, VCO oil, SOP, sphygmomanometer and an NRS pain scale observation sheet (numerical rating scale used to measure the level of neck pain in hypertension sufferers. **Research result:** Statistical test results using Wilcoxon value is obtained ( $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$ ) on the effect of providing reflexology therapy intervention with wooden massage tools and VCO oil on reducing pain in hypertension sufferers **Conclusion:** There was a significant reduction in pain levels after neck reflexology therapy intervention using a wooden massager and VCO oil in hypertension sufferers at the Mariat SP 2 Community Health Center, Sorong Regency, Southwest Papua Province.

**Keywords :** Wooden Massage Tool, VCO Oil, Hypertension, Reflexology Therapy, Pain

### **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Penyakit hipertensi sering disebut dengan *The Silent Killer*, karena merupakan salah satu penyakit berbahaya dan dapat mengancam nyawa. Salah satu tanda dan gejala yang ditimbulkan penyakit hipertensi adalah nyeri leher, jika hal ini tidak segera ditangani maka dapat menimbulkan komplikasi penyakit lain yang berbahaya, maka upaya yang dapat dilakukan sebagai alternatif terapi non-farmakologi salah satunya adalah dengan pemberian terapi refleksi alat pijat kayu dan minyak VCO. **Tujuan:** penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi refleksi alat pijat kayu dan minyak VCO terhadap penurunan nyeri pada penderita hipertensi. **Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan

penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain study *prae experimen* yaitu *one grup pre and post test desing*. Sampel yang digunakan sebanyak 16 responden dengan tekkn *sampling* yaitu *Purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan alat pijat kayu, minyak VCO, SOP, *sphygmomanometer* dan lembar observasi skala nyeri NRS ( numerik rating scale yang digunakan untuk mengukur tingkat nyeri leher pada penderita hipertensi. **Hasil Penelitian:** Hasil uji statistik menggunakan *Wilcoxon* didapatkan nilai ( $p\text{-value} = 0.000 < 0,05$ ) pada pengaruh pemberian intervensi terapi refleksi alat pijat kayu dan minyak VCO terhadap penurunan nyeri pada penderita hipertensi. **Kesimpulan:** Terdapat penurunan tingkat nyeri yang signifikan setelah dilakukan intervensi terapi refleksi leher menggunakan alat pijat kayu dan minyak VCO pada penderita hipertensi di Puskesmas Mariat SP 2 Kabupaten Sorong, Povinsi Papua Barat Daya.

**Kata kunci :** Alat Pijat Kayu, Minyak VCO, Hipertensi, Terapi Refleksi, Nyeri

## PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas batas normal yang dapat mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan juga angka kematian (mortalitas). Seseorang dikatakan hipertensi derajat I apabila mengalami peningkatan tekanan darah sistolik 140-159 mmhg dan diastolik 90-99 mmhg. Penyakit hipertensi dapat menimbulkan komplikasi penyakit seperti Stroke, infark miokard, gagal jantung, gagal ginjal dan bahkan dapat menggancam nyawa. (Triyanto, 2014).

Menurut *World Health Organization* (WHO tahun 2023) melaporkan 1,13 miliar orang menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah, dimana 1 dari 4 pria dan 1 dari 5 wanita menderita hipertensi dan sebanyak 9,4 orang meninggal setiap tahunnya akibat hipertensi dan komplikasinya. Secara global kejadian hipertensi sebesar 22% dari penduduk dunia. Tertinggi di Afrika (27%), Asia Tenggara (26%), Asia Timur (25%), Eropa (23%), Pasifik (19%), dan 2 Amerika (18%). Prevalensi hipertensi pada kawasan Asia Tenggara, dimana Thailand (23,6%), Myanmar (21,5%), Indonesia (21,3%), Vietnam (21,0%), Malaysia (19,6%), Filipina (18,6%), Brunei Darusalam (17,9%) dan Singapura (16,0%). Kasus hipertensi di Indonesia menunjukkan kecenderungan peningkatan pada tahun 2018 sebesar 34,11%. Penderita hipertensi terbanyak berada di provinsi Kalimantan Selatan sebanyak 44,13%, dan provinsi papua barat berada pada urutan ke-31 sebanyak 25,90% dari 34 provinsi. Penderita hipertensi banyak di derita pada umur 75 ke atas sebanyak 69, 53%, Umur 65-74 sebanyak 63,22% , Umur 55-64 sebanyak 55,23%, umur 45-54 sebanyak 45,32%, umur 35-44 sebanyak 31,61%, umur 25-34 sebanyak 20,13%, dan 18-24 sebanyak 13,22% (Rikesdas Nasional 2018). Penderita hipertensi terbanyak di provinsi papua barat berada di pegunungan arfak sebanyak 33,45%, dan kabupaten sorong berada pada urutan ke-8 sebanyak 25,16%, dari 13 daerah. Penderita hipertensi banyak di derita pada umur 75 ke atas sebanyak 59,72%, umur 65-74 sebanyak 43,44%, umur 55-64 sebanyak 50,37%, umur 45-54 sebanyak 43,78%, umur 35-44 sebanyak 25,46%, umur 25-34 sebanyak 16,15%, dan umur 18-24 sebanyak 10, 44%. (Rikesdas Provinsi Papua Barat 2018). Menurut data di daerah kabupaten sorong puskesmas mariat SP 2. selama 3 bulan terakhir, lansia penderita hipertensi bertambah menjadi 62 orang dan telah dilakukan wawancara kepada 25 orang penderita hipertensi, di peroleh sebanyak 17 orang penderita hipertensi mengalami keluhan nyeri leher.

Berdasarkan data prevalensi di atas kasus hipertensi yang di alami oleh lansia cukup tinggi, dan salah satu gejala yang dikeluhkan Lansia penderita hipertensi adalah nyeri pada daerah leher bagian belakang, Nyeri pada leher belakang terjadi karena perubahan struktur pembuluh darah yang menebal di bagian leher belakang sehingga menjadi lebih sempit dan dinding pembuluh darah menjadi kaku, penyumbatan tersebut dapat menyebabkan kekurangan O<sub>2</sub>, hal ini mengakibatkan peradangan pada daerah leher bagian belakang sehingga menimbulkan rasa nyeri. (Astuti, 2023).

Jika hal ini tidak segera di tangani, maka dapat menimbulkan komplikasi penyakit lainya yang berbahaya dan dapat mengancam nyawa. Sehingga perlunya di lakukan penanganan nyeri leher pada pasien hipertensi. Nyeri pada leher yang dialami oleh pasien hipertensi dapat ditangani dengan terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Terapi farmakologis yaitu dengan mengonsumsi obat yang bisa menurunkan tekanan darah. Sedangkan terapi non farmakologis adalah terapi yang tidak menggunakan obat-obatan, Untuk menurunkan nyeri leher pada penderita hipertensi dapat dilakukan dengan salah satu cara terapi non farmakologi yang dapat di lakukan pada lansia penderita hipertensi yaitu dengan melakukan terapi refleksi. Terdapat banyak cara dalam melakukan terapi refleksi salah satunya yaitu dengan cara memodifikasi terapi refleksi menggunakan alat pijat kayu yang memiliki bentuk bergerigi, bergerak secara berirama, memberikan efek sentuhan langsung yang bersifat mekanis dari tekanan dan gerakanya yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan, serta dapat melemaskan otot-otot yang tegang, melancarkan peredaran darah dan mengurangi nyeri pada leher, Sehingga dapat menimalisir terjadinya komplikasi penyakit berbahaya lainya (Triyanto, 2014), dalam melakukan terapi refleksi alat pijat kayu peneliti mengkombinasikannya dengan minyak VCO (virgin coconut oil) adalah minyak kelapa yang dibuat dari bahan baku kelapa segar, diproses dengan tanpa pemanasan dan tanpa bahan kimia (Robert 2014), minyak VCO dapat gunakan untuk melakukan pijat ringan dan membantu menjaga kelembaban kulit serta baik digunakan untuk kulit yang kering, kasar, bersisik dan minyak VCO mengandung Asam laurat dan asam kaprat yang mampu membunuh virus didalam tubuh, asam laurat diubah menjadi monolaurin sedangkan asam kaprat berubah menjadi monokaprin. Senyawa ini termasuk senyawa monogliserida yang bersifat sebagai antivirus, antibakteri, antibiotik, dan antiprotozoal (Purwanto 2014).

Berdasarkan penelitian yang di lakukan oleh (Yoganita et al., tahun 2019) dengan judul “pengaruh terapi refleksi alat pijat kayu (apiyu) dengan minyak zaitun terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi” diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh terapi refleksi alat pijat kayu (apiyu) dengan minyak zaitun terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi, diperoleh hasil bahwa terapi refleksi alat pijat kayu (apiyu) dengan minyak zaitun berpengaruh dalam penurunan tekanan darah dengan nilai  $p$  value 0,000 ( $p < 0,05$ ). Penelitian kedua dilakukan oleh laksmidewi dkk tahun 2023 dengan judul penelitian “Terapi Pijat Punggung Dengan Alat Pijat Kayu Kaki Tiga Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi“ diperoleh hasil penelitian nilai  $p$  value 0,000 yang menyatakan terdapat perbedaan signifikan tekanan darah sebelum dan setelah perlakuan. Penelitian yang ketiga dilakukan oleh Putri dkk tahun 2020 dengan judul penelitian “pengaruh terapi refleksi alat pijat kayu (APIYU) dengan minyak zaitun terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru di Kelurahan Labuh Baru Timur”. Hasil uji statistik menunjukkan penurunan tekanan darah secara signifikan pada kelompok eksperimen dengan  $p$  value 0,000, dapat disimpulkan bahwa terapi refleksi Alat Pijat Kayu (APIYU) dengan minyak zaitun dapat menurunkan tekanan darah. Dari ketiga hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pijat refleksi

menggunakan alat pijat kayu dan minyak VCO berpengaruh terhadap penurunan nyeri leher yang dialami pasien penderita hipertensi.

Menurut data di puskesmas mariat sp2 terdapat 3 Program penanganan hipertensi pada lansia yaitu mengonsumsi obat hipertensi, senam lansia setiap minggu dan pemantauan pengukuran tekanan darah setiap bulan, Maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Terapi Refleksi Alat Pijat Kayu dan Minyak VCO Terhadap Penurunan Nyeri Leher Penderita Hipertensi” dikarenakan sebelumnya di puskesmas mariat sp2 tidak pernah dilakukan penanganan nyeri leher yang diakibatkan oleh gejala hipertensi dengan terapi refleksi menggunakan alat pijat kayu dan minyak VCO. Besar harapan penelitian ini dapat berguna untuk memberikan inovasi baru dalam menurunkan nyeri leher yang terjadi karena adanya peningkatan tekanan darah dan mengurangi dampak komplikasi penyakit hipertensi dengan penggunaan alat yang sederhana.

## METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *pre eksperimen dan desain One Group Pretest-Posttest Design. One Group Pretest- Posttest Design* yaitu rancangan yang tidak ada kelompok pembandingan (Kontrol), tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (pretest) yang memungkinkan menguji perubahan- perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (perlakuan). Populasi dalam penelitian ini adalah lansia penderita hipertensi di Puskesmas Mariat SP 2 Kab Sorong Provinsi Papua Barat sebanyak 62 jiwa.

Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 16 responden yang akan diberikan terapi massage leher menggunakan alat pijat kayu. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *probability sampling* dengan teknik sampling adalah *purposive sampling. Purposive sampling* adalah Teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Mariat SP 2 Kabupaten Sorong Provinsi Papua Barat. Penelitian ini dilaksanakan selama 2 minggu dari tanggal 27 juni sampai tanggal 11 juli 2024. Pengumpulan data dilakukan dengan cara primer yaitu melakukan pengumpulan data secara langsung berupa identitas, jenis kelamin, pendidikan, tekanan darah., dan hasil intervensi *pre test* dan *post test* selama 2 minggu.

## HASIL

Pada Bab ini akan diuraikan hasil penelitian dan pembahasan dari data-data yang diperoleh melalui penelitian yang dilakukan yaitu penelitian mengenai Pengaruh Terapi Relaksasi Alat Pijat Kayu Dan Minyak VCO Terhadap Penurunan Nyeri Leher Penderita Hipertensi Di Puskesmas Mariat SP2 Kabupaten Sorong. Penelitian ini merupakan proses yang dilakukan secara bertahap, yakni dari perancangan penelitian, menentukan fokus penelitian.

Waktu penelitian, pengumpulan data, analisis dan penyajian hasil penelitian. Dalam persiapan penelitian ini ada beberapa tahap yang telah dilakukan oleh penelitian sebagai berikut : Karakteristik responden yang dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu penderita hipertensi derajat 1 dan derajat 2, penderita hipertensi dengan nyeri pada leher bagian belakang dengan skala nyeri dibawah angka 7 atau yang mengalami nyeri sedang (4-6) dan ringan (1-3), penderita yang kooperatif, bersedia ikut dalam penelitian dan putus obat.

**Tabel 1. Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Pre Test**

Variabel	Frekuensi	Presentase
Skala nyeri 5	6	37,5%
Skala nyeri 6	10	62,5%
Total	16	100

**Tabel 2. Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Post Test**

Variabel	Frekuensi	Presentase
Skala nyeri 1	10	62,5%
Skala nyeri 2	6	37,5%
Total	16	100

## PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan selama 2 minggu dapat diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami penurunan skala nyeri leher dengan rata-rata perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi mengalami penurunan skala nyeri sebanyak 4,25. Berdasarkan hasil uji normalitas *Shapiro- Wilk*. Ditemukan nilai *p-value* = 0,000 yang dimana  $< 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa kelompok data tersebut tidak berdistribusi normal. Untuk itu uji hipotesis yang akan digunakan adalah uji alternatif *Wilcoxon*. Hasil uji statistik menggunakan *Wilcoxon* didapatkan nilai *p-value* = 0.000 yang artinya  $< 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan tingkat nyeri yang signifikan setelah dilakukan intervensi terapi refleksi leher menggunakan alat pijat kayu dan minyak VCO pada penderita hipertensi. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori gate-control dimana alat pijat kayu merupakan salah satu teknik pemijatan untuk menghambat sinyal nyeri, Pijat bisa membuat pengeluaran hormone Endorfin dapat bertindak sebagai penghilang rasa sakit dan menghasilkan rasa sejahtera dan rileks pada penderita hipertensi yang mengalami nyeri leher. karena adanya simulasi seperti menggosok-gosok, menekan dengan kuat atau memijat mengakibatkan pesan yang berlawanan yang lebih kuat, cepat dan berjalan sepanjang serat saraf kecil. Pesan yang berlawanan ini menutup substansi gelatinosa lalu memblokir pesan nyeri sehingga otak tidak mencatat pesan nyeri tersebut dan terjadi pembatasan intensitas nyeri (Pillitteri, 2010). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh yoganita dkk tahun 2019 dengan judul penelitian “Manfaat *Massage* Tengkok Dengan Minyak Zaitun Untuk Mengurangi Nyeri Kepala Pasien Hipertensi”. *Massage* Tengkok Dengan Minyak Zaitun dilakukan selama 1 minggu dengan kriteria responden hipertensi tahap 1 dan 2, mengalami nyeri kepala sedang skala 4 –6, dan sedang tidak mengkonsumsi obat. hasil penelitian ini menunjukkan nilai (*p-value* 0.001<0.050), yang artinya terdapat pengaruh *massage* tengkok dengan minyak zaitun dalam meningkatkan sirkulasi tekanan darah dan mengurangi nyeri kepala pasien hipertensi.

## SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan : Hasil uji statistik menggunakan *Wilcoxon* didapatkan nilai *p-value* = 0.000 yang artinya  $< 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan tingkat nyeri yang signifikan setelah dilakukan intervensi terapi refleksi leher menggunakan alat pijat kayu dan minyak VCO pada penderita hipertensi di Puskesmas Mariat SP 2 Kabupaten

Sorong, Provinsi Papua Barat Daya. Saran : Diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat mengembangkan penelitian mengenai penanganan nyeri leher pada penderita hipertensi menggunakan terapi refleksi alat pijat kayu dan minyak VCO menggunakan responden yang lebih banyak dan waktu penelitian yang lebih panjang agar penelitian ini dapat di kembangkan dengan lebih efektif dan menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adrianto. (2022). Buku Ajar Menangani Hipertensi. Airlangga University Press. Agustini, A., Wardah., Setyowati, R. (2017). Hubungan Antara Riwayat Kontak, Status Gizi dan Status Ekonomi dengan Kejadian TB Paru BTA Positif. Jurnal keperawatan.
- Amir S & Rokimun. (2016). Sembuh alami untuk berbagai penyakit berbahaya.
- Andarmoyo, S. (2013). Konsep Dan Proses Keperawatan Nyeri.
- Arikunto, S. (2012). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Asmadi. (2008). Konsep Dasar Keperawatan (E. A. Mardella (ed.)). Astuti, R. (2023). Keperawatan Gerontik.
- Brannon, L., & Feist, J. (2009). Personal coping strategies. Health Psychology: An Introduction to Behavior and Health ((7th ed.)). Dalimarta, S. (2008). Care Your Self Hipertensi (H. Indriani (ed.)). Penebar Plus.
- Faidah, N., Suniyadewi, N. W. S., & Hutami, C. M. (2021). Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Dengan Terapi Pijat Tenguk Menggunakan Virgin Coconut Oil (Vco). Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas, 4(1), 37–47. <https://doi.org/10.32584/jikk.v4i1.938>
- Fandinata, L. (2020). Manajemen Terapi Pada Penyakit Degeneratif. Graniti. Hayuaji, G. R. (2016). Mahir Pijat Refleksi Secepat Kilat.
- Kurniawan, A. wibowo. (2021). Sport Massage (A. Wijayanto (ed.)).
- Mattoasi, & Usman. (2022). Pelatihan Pembuatan Kelapa Menjadi Minyak Murni/Virgin Coconut Oil (VCO) Untuk Meningkatkan Ekonomi Masyarakat. Mopolayio : Jurnal Pengabdian Ekonomi, 2(1), 74–80.
- Mubarak, W. I., & Chayatin, N. (2009). Ilmu Keperawatan Komunitas. Nurrahmani, U. (2015). Stop! Hipertensi. Familia.
- Nursalam. (2014). Manajemen Keperawatan Aplikasi dalam praktek keperawatan Profesional (Edisi 4).
- Pillitteri, A. (2010). Maternal and child health nursing: childbearing & amp ; child Realizing Families.
- Potter & Perry, A. G. (2009). Fundamental Keperawatan (Edisi 7, C).
- Purwanto, B. (2014). Buku Ajar Ilmu Keperawatan Berbasis Herbal. Hanifah Fitriani.
- Putri, W. E. (2020). Pengaruh Terapi Refleksi Alat Pijat Kayu (APIYU) dengan Minyak Zaitun Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.
- Riskesdas Provinsi Papua Barat, 2018. (2018). Laporan Provinsi Papua Barat Riskesdas 2018. In Laporan Riskesdas 2018.
- Robert. (2014). Case Study Research: Design and Methods (Fifth Editions).
- Smeltzer, S. C., Bare, B. G. (2001). Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah Brunner dan Sundart (andry Hart). [https://www.google.co.id/books/edition/Buku\\_Ajar\\_Asuhan\\_Keperawatan\\_Medikal\\_Bed/Si88DAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Smeltzer,+S.+C.,+Bare,+B.+G.,+2001,+Buku+Ajar+Keperawatan+Medikal-Bedah&pg=PA262&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Ajar_Asuhan_Keperawatan_Medikal_Bed/Si88DAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Smeltzer,+S.+C.,+Bare,+B.+G.,+2001,+Buku+Ajar+Keperawatan+Medikal-Bedah&pg=PA262&printsec=frontcover)
- Sugiono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.

- Triyanto, E. (2014). Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu(Cet. 1).
- Wahyuni, A. T. (2020). Pengaruh Client Importance Dan Pergantian Auditor Terhadap Kualitas Audit. *Jurnal Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya*, 1(2), 274–282.
- WHO. (2023). *Global Report on Hipertension*.
- Wilson, S. A. P. & L. M. (2012). *Patofisiologi konsep klinis proses-proses penyakit*.
- Yoganita, N. E., Sarifah, S., Widyastuti, Y., DIII Keperawatan, P., PKU Muhammadiyah Surakarta, S., Kunci Abstrak Massage Tengkok, K., Zaitun, M., & Kepala, N. (2019). Manfaat Massage Tengkok Dengan Minyak Zaitun Untuk Mengurangi Nyeri Kepala. *PROFESI (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 16(2), 34–39.
- Zakiah, A. (2015). konsep dan penatalaksanaan dalam praktik keperawatan berbasisbukti