



Efektivitas Pijat Refleksi terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Santri Remaja di Pondok Pesantren Madinatul Qur'an Bogor

Ibrohim Ahmad Zuhdi^{1*}, Darmasta Maulana², Ivana Eko Rusdian³, Suharno⁴

¹⁻⁴Program Studi Keperawatan, Universitas YPIB Majalengka, Indonesia

Email: ibrohima715@gmail.com¹, darmasta@gmail.com², ivanaeko@gmail.com³, harnoamazing@gmail.com⁴

*Penulis Korespondensi: ibrohima715@gmail.com

Abstract. Anxiety is one of the mental health problems frequently experienced by adolescents, including Islamic boarding school students living in pesantren environments. Dormitory life, academic demands, Qur'an memorization targets, and the process of adapting to a new environment may trigger anxiety. One complementary therapy that can be used to reduce anxiety is foot reflexology. This study aimed to determine the effect of foot reflexology on the anxiety levels of students at Madinatul Qur'an Islamic Boarding School, Bogor. The study employed a quasi-experimental design using a Non-Equivalent Pretest-Posttest Control Group Design approach. The sample consisted of 66 respondents, including 33 in the experimental group and 33 in the control group. Anxiety levels were measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). The experimental group received foot reflexology therapy for 7–15 minutes after the Isya prayer, while the control group received no intervention. The results showed that before the intervention, most respondents in the experimental group experienced mild anxiety, accounting for 18 respondents (54.5%), while the control group was dominated by mild and moderate anxiety, with 13 respondents (39.4%) in each category. After the intervention, most respondents in the experimental group were in the non-anxious category, totaling 23 respondents (69.7%), whereas the control group was still dominated by moderate anxiety, with 16 respondents (48.5%). The Wilcoxon test result showed a p-value of 0.001 in the experimental group. Therefore, it can be concluded that foot reflexology has a significant effect on reducing anxiety levels among students of Madinatul Qur'an Islamic Boarding School and has the potential to serve as a safe, practical, and affordable complementary therapy in supporting students' mental health.

Keywords: Anxiety; Complementary Therapy; Islamic Boarding School Students; Mental Health; Reflexology.

Abstrak. Kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang sering dialami remaja, termasuk santri yang tinggal di lingkungan pondok pesantren. Kehidupan berasrama, tuntutan akademik, target hafalan Al-Qur'an, serta proses adaptasi terhadap lingkungan baru dapat memicu munculnya kecemasan. Salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan adalah pijat refleksi (foot reflexology). Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pijat refleksi terhadap tingkat kecemasan santri Pondok Pesantren Madinatul Qur'an Bogor. Penelitian menggunakan desain quasi experimental dengan pendekatan Non-Equivalent Pretest-Posttest Control Group Design. Sampel berjumlah 66 responden yang terdiri atas 33 responden kelompok eksperimen dan 33 responden kelompok kontrol. Tingkat kecemasan diukur menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Kelompok eksperimen diberikan terapi pijat refleksi selama 7–15 menit setelah salat Isya, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi mayoritas kelompok eksperimen mengalami kecemasan ringan sebanyak 18 responden (54,5%), sedangkan kelompok kontrol didominasi kecemasan ringan dan sedang masing-masing sebanyak 13 responden (39,4%). Setelah intervensi, mayoritas kelompok eksperimen berada pada kategori tidak cemas sebanyak 23 responden (69,7%), sedangkan kelompok kontrol masih didominasi kecemasan sedang sebanyak 16 responden (48,5%). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,001$ pada kelompok eksperimen, sehingga dapat disimpulkan bahwa pijat refleksi berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan santri dan berpotensi menjadi terapi komplementer yang aman, mudah diterapkan, dan ekonomis dalam mendukung kesehatan mental santri.

Kata kunci: Kecemasan; Kesehatan Mental; Pijat Refleksi; Santri; Terapi Komplementer.

1. LATAR BELAKANG

Gangguan kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang terus meningkat di dunia. *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa sekitar 264 juta orang mengalami gangguan kecemasan (WHO, 2021). Di Indonesia, prevalensi gangguan mental emosional yang mengindikasikan gejala depresi dan kecemasan meningkat dari 9,8%

pada tahun 2018 menjadi 16% pada tahun 2024 (Kementerian Kesehatan RI, 2018; Basrowi, 2024). Peningkatan tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tekanan akademik, perundungan, konflik keluarga, masalah ekonomi, kurangnya dukungan emosional, serta dampak jangka panjang pandemi COVID-19 (RRI.co.id, 2024; Biofarma, 2024).

Remaja merupakan kelompok yang paling rentan mengalami gangguan kecemasan karena berada pada fase perkembangan yang penuh tantangan. *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) melaporkan bahwa sebanyak 34,9% remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dengan gangguan kecemasan sebagai masalah yang paling dominan (I-NAMHS, 2022). Kecemasan yang tidak ditangani dapat berdampak pada penurunan konsentrasi, prestasi akademik, kualitas tidur, hingga meningkatkan risiko depresi, *self-harm*, dan bunuh diri (Jurnal Keperawatan, 2022; EGSA UGM, 2020).

Permasalahan tersebut juga ditemukan pada lingkungan pondok pesantren. Provinsi Jawa Barat sebagai wilayah dengan jumlah pondok pesantren terbanyak di Indonesia memiliki prevalensi gangguan kecemasan yang relatif tinggi (Kementerian Kesehatan RI, 2022; GoodStats, 2025). Berdasarkan studi pendahuluan melalui wawancara dengan pihak kesiswaan Pondok Pesantren Madinatul Qur'an Bogor, lebih dari 40 santri SMP mengalami kecemasan. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi yang efektif untuk mencegah dampak negatif kecemasan terhadap kesehatan mental dan proses belajar santri (Istiana et al., 2023; Universitas Airlangga, 2020).

Penanganan kecemasan umumnya dilakukan melalui terapi farmakologis dan psikoterapi. Namun, penggunaan obat antikecemasan dalam jangka panjang berpotensi menimbulkan efek samping, sedangkan akses terhadap layanan kesehatan mental di Indonesia masih terbatas akibat rendahnya rasio tenaga kesehatan jiwa dibandingkan jumlah penduduk (Ravindran & Stein, 2010; Kementerian Kesehatan RI, 2022). Oleh karena itu, terapi komplementer menjadi salah satu alternatif yang dapat diterapkan. Salah satu terapi yang banyak digunakan adalah pijat refleksi, yaitu teknik stimulasi pada titik-titik refleksi di kaki yang dapat memberikan efek relaksasi melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis (Wahyuni, 2014).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pijat refleksi efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada berbagai kelompok pasien melalui peningkatan relaksasi, penurunan kadar kortisol, dan peningkatan endorfin (Stephenson et al., 2000; Wyatt et al., 2012). Namun, penelitian mengenai efektivitas pijat refleksi terhadap kecemasan pada remaja, khususnya santri pondok pesantren di Indonesia, masih terbatas. Selain itu, penelitian dengan desain *quasi experimental* dan penggunaan instrumen baku seperti *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS)

masih belum banyak dilakukan sehingga diperlukan bukti ilmiah yang lebih kuat (Spielberger et al., 1983).

Berdasarkan tingginya prevalensi kecemasan pada santri, keterbatasan terapi konvensional, serta masih terbatasnya penelitian mengenai efektivitas pijat refleksi pada lingkungan pesantren, penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh terapi pijat refleksi terhadap tingkat kecemasan pada santri Pondok Pesantren Madinatul Qur'an Bogor. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan terapi komplementer yang aman, mudah diterapkan, dan mendukung peningkatan kesehatan mental remaja di lingkungan pesantren.

2. KAJIAN TEORITIS

Kecemasan

Kecemasan merupakan salah satu respons emosional dasar dialami manusia ketika menghadapi dianggap mengancam, baik nyata maupun tidak nyata. American Psychiatric Association (APA, 2022) mendefinisikan kecemasan sebagai keadaan emosional yang ditandai oleh perasaan tegang, kekhawatiran yang berlebihan, serta aktivasi fisiologis tubuh sebagai respon terhadap ancaman yang tidak spesifik. Berbeda dengan rasa takut (*fear*) yang muncul akibat ancaman nyata, kecemasan (*anxiety*) lebih bersifat internal, subjektif, dan sering kali tidak dapat dijelaskan dengan jelas oleh individu yang mengalaminya.

American Psychiatric Association (APA, 2022) membagi kecemasan ke dalam beberapa tingkatan berdasarkan intensitas gejala yang dialami individu. Berikut jenis-jenis kecemasan: a.) Kecemasan Ringan (*Mild Anxiety*), b.) Kecemasan Sedang (*Moderate Anxiety*), c.) Kecemasan Berat (*Severe Anxiety*)

Kecemasan merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor biologis, psikologis, sosial, dan spiritual. Tingkat kecemasan seseorang tidak hanya ditentukan oleh karakter individu, tetapi juga oleh kondisi lingkungan dan pengalaman hidup yang membentuk pola respons terhadap stres.

Pijat Refleksi

Pijat refleksi adalah salah satu metode yang dilakukan dengan memijat titik-titik tertentu di tangan dan kaki. Manfaat pijat refleksi untuk kesehatan sudah terbukti dan sangat menarik perhatian. Salah satu khasiatnya untuk meredakan nyeri tubuh. Selain itu, pijat refleksi juga dapat mencegah berbagai penyakit, meningkatkan stamina, membantu mengelola stres, meredakan gejala migrain, mendukung proses penyembuhan penyakit kronis, serta mengurangi ketergantungan pada obat-obatan (Nugroho, 2012).

Secara garis besar pijat refleksi umumnya dilakukan dengan menekan titik-titik yang berada di kaki, tetapi menurut asosiasi pijat refleksi Kanada titik ini juga dapat digunakan di bagian tangan.

Pondok Pesantren

Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam tertua di Indonesia yang memiliki fungsi utama sebagai tempat pembelajaran agama, pusat pembinaan moral, dan pembentukan karakter santri melalui pendekatan pendidikan berbasis asrama. Menurut Madjid (2019), pesantren adalah institusi tradisional yang mengajarkan ilmu agama, terutama kitab-kitab klasik, di bawah bimbingan seorang kiai sebagai figur sentral. Dhofier (2011) menggambarkan pesantren sebagai lembaga yang mengintegrasikan pendidikan, kehidupan sosial, dan pembinaan spiritual dalam satu lingkungan yang menyatu.

Kehidupan di pesantren ditandai oleh pola pendidikan berbasis asrama (*boarding school*) yang mengatur hampir seluruh aspek kehidupan santri. Rutinitas harian santri biasanya mencakup shalat berjamaah, mengaji, belajar formal, kegiatan kebersihan, hafalan, dan kegiatan sosial lain yang sudah terjadwal dengan ketat. Sistem ini dirancang untuk menanamkan nilai kedisiplinan, kemandirian, serta kemampuan mengatur waktu (Firmansyah, 2022).

Meskipun pesantren memiliki banyak keunggulan dalam pembentukan karakter dan spiritualitas, lingkungan ini juga dapat menimbulkan stres dan kecemasan apabila tidak dikelola dengan baik. Stuart (2016) menjelaskan bahwa lingkungan pendidikan yang memiliki tekanan akademik tinggi berpotensi meningkatkan kecemasan pada remaja. Di pesantren, hal ini dapat dipicu oleh tuntutan hafalan, beban belajar, penyesuaian dengan aturan yang ketat, serta dinamika hubungan sosial dengan teman sebaya dan ustadz.

Santri

Santri merupakan peserta didik yang menuntut ilmu di lembaga pendidikan Islam berupa pondok pesantren. Secara etimologis, istilah *santri* berasal dari kata "*sastrī*", yang berarti orang yang mempelajari kitab suci atau literatur agama (Nawawi, 2010). Dalam konteks pesantren, santri tidak hanya berperan sebagai pelajar, tetapi juga sebagai individu yang menjalani proses pembinaan akhlak, spiritualitas, dan kedisiplinan secara menyeluruh. Secara umum, santri dibagi menjadi dua kelompok berdasarkan pola tinggalnya, yaitu santri mukim dan santri kalong.

Santri yang berada dalam lingkungan pesantren harus beradaptasi dengan aturan yang ketat, kegiatan padat, serta pola hidup komunal. Meskipun lingkungan pesantren memberi dukungan spiritual yang kuat, hal ini juga dapat menciptakan tekanan psikologis apabila santri

merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi tertentu, seperti target hafalan, kepatuhan terhadap aturan, atau tuntutan akademik. Karakteristik psikologis santri sering kali ditandai oleh: a.) Kebutuhan akan kemandirian, b.) Pencarian identitas diri, c.) Keinginan untuk diakui teman sebaya, d.) Sensitivitas emosional, e.) Kemampuan coping yang sedang berkembang.

Kondisi ini membuat santri rentan terhadap stres dan kecemasan apabila tidak mendapatkan pendampingan yang memadai.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi experiment tipe non-equivalent pretest-posttest control group design*. Penelitian dilaksanakan di Pondok Pesantren Madinatul Qur'an Bogor pada bulan April 2026. Populasi penelitian berjumlah 66 santri kelas VII dan VIII yang tinggal di asrama. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, kemudian responden dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi.

Kelompok eksperimen diberikan intervensi berupa terapi pijat refleksi pada titik solar plexus, otak, jantung, dan ginjal selama 7–15 menit, tiga kali dalam seminggu selama dua minggu, sedangkan kelompok kontrol tidak menerima intervensi. Tingkat kecemasan diukur sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) intervensi menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang terdiri dari 14 item.

Data yang diperoleh dianalisis secara univariat menggunakan distribusi frekuensi untuk menggambarkan karakteristik responden dan tingkat kecemasan. Analisis bivariat diawali dengan uji normalitas menggunakan *Kolmogorov–Smirnov*. Karena data tidak berdistribusi normal, pengujian perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi dilakukan menggunakan uji Wilcoxon dengan tingkat signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Gambaran Lokasi Penelitian

Pondok pesantren Madinatul Qur'an didirikan pada tahun 2003 di Jalan TMMD Melati-Sodong, desa Singasari, kecamatan Jonggol, kabupaten Bogor, Jawa Barat dengan tujuan membangun generasi Qur'ani untuk mengamalkan Al-Qur'an dan mengembalikan kejayaan Islam dengan menganut pemahaman ulama salaf Ahlus Sunnah wal Jama'ah. Pesantren ini didirikan oleh Ustadz Fauzan Abdillah, ST, Lc., MA, yang selain menjadi pemimpin pesantren juga aktif dalam kegiatan dakwah dan mengajar di beberapa universitas dan pondok pesantren

di Indonesia.

Visi dari pesantren ini adalah "Membangun Generasi Qur'ani, Berkarakter, dan Visioner". Untuk mewujudkan visi tersebut, pesantren menetapkan misinya sebagai berikut: a.) Menjadi basis pembangunan generasi masyarakat yang Islami, b.) Menjadi pusat pengkaderan agen-agen pembaharuan muda Islami yang siap dan bersemangat untuk diterjunkan di medan dakwah, c.) Membekali santri dengan dasar-dasar ilmu Syar'i, bahasa Arab, serta berbagai life skills dan keterampilan, d.) Melatih santri untuk menjadi entrepreneur muda yang mandiri, e.) Mengembangkan logika berfikir dan pengetahuan dasar melalui pelajaran umum sesuai levelnya. Menguatkan fisik dan kemampuan berinteraksi melalui olahraga dan kegiatan positif, f.) Menyelaraskan antara pelajaran umum dan pelajaran diniyah.

Dengan kurikulum yang tertata rapi yang memiliki berbagai program pendidikan yang komprehensif, Pondok Pesantren Madinatul Qur'an terus berkomitmen untuk melahirkan generasi Qur'ani yang berkarakter dan visioner.

Analisis Univariat

Kecemasan pada santri pondok pesantren Madinatul Qur'an Bogor sebelum diberi perlakuan pijat refleksi baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol.

Tabel distribusi frekuensi 1 menunjukkan hasil dari *pre-test* kelompok kontrol serta kelompok eksperimen yang dilakukan untuk mengukur kecemasan responden sebelum perlakuan. Tabel ini merangkum frekuensi jawaban yang diperoleh dari 66 responden dalam bentuk kategori nilai tertentu.

Tabel 1. Distribusi frekuensi sebelum perlakuan

Kecemasan	Kelompok Kontrol		Kelompok Eksperimen	
	f	%	f	%
Tidak cemas	0	0	0	0
Ringan	13	39.4	18	54.5
Sedang	13	39.4	11	33.3
Berat	7	21.2	4	12.2
Sangat berat	0	0	0	0
Total	33	100	33	100

Sebanyak 66 responden dari sampel yang diuji dibagi menjadi 33 responden di kelompok kontrol dan 33 responden di kelompok eksperimen. Sebelum perlakuan, kecemasan mereka berbeda. Hasil dari kelompok kontrol menunjukkan mayoritas santri memiliki kecemasan ringan dan sedang sebanyak masing masing 13 responden (39,4%). Di sisi lain, hasil dari kelompok eksperimen menunjukkan bahwa mayoritas santri mengalami kecemasan ringan yang berjumlah 18 responden (54,5%).

Kecemasan pada santri pondok pesantren Madinatul Qur'an Bogor setelah mendapatkan perlakuan pijat refleksi pada kelompok eksperimen.

Tabel distribusi frekuensi 2 menunjukkan hasil dari *post-test* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang dilakukan untuk mengukur kecemasan responden setelah perlakuan. Tabel ini merangkum frekuensi jawaban yang diperoleh dari 66 responden dalam bentuk kategori nilai tertentu.

Tabel 2. Distribusi frekuensi setelah perlakuan

Kecemasan	Kelompok Kontrol		Kelompok Eksperimen	
	f	%	f	%
Tidak cemas	0	0	23	69.7
Ringan	14	42.4	10	30.3
Sedang	16	48.5	0	0
Berat	3	9.1	0	0
Sangat berat	0	0	0	0
Total	33	100	33	100

Sumber : Data Primer

Ada 66 responden yang diuji setelah perlakuan kecemasan. Hasilnya menunjukkan bahwa mayoritas santri di kelompok kontrol memiliki kecemasan sedang yang berjumlah 16 responden (48,5%). Di kelompok eksperimen mayoritas santri sudah tidak mengalami kecemasan yang berjumlah 23 responden (69,7 %).

Analisis Bivariat

Tabel 3 dibawah ini merupakan hasil Uji *wilcoxon* dilakukan setelah memperoleh hasil uji normalitas dengan data tidak normal untuk menguji pengaruh pijat refleksi terhadap kecemasan dengan bantuan program *SPSS 25 for windows*.

Tabel 3. Analisis pengaruh pijat refleksi terhadap kecemasan

	Mean	F	Z	Asymp.Sig.
Pre-post Kontrol	14,81	13		
	8,35	10	-1.670	0.095
		10		
Pre-post Eksperimen	17	33	-5.017	0,001

Sumber : data primer

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon pada kelompok kontrol, diperoleh nilai rata-rata (mean) pretest sebesar 14,81 dan rata-rata posttest sebesar 8,35. Hasil analisis menunjukkan nilai $Z = -1,670$ dengan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,095. Karena nilai $p = 0,095 > 0,05$, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest pada kelompok kontrol. Dengan demikian, intervensi atau kondisi yang diberikan pada kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang bermakna secara statistik.

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon pada kelompok eksperimen, diperoleh nilai rata-rata (mean) pretest sebesar 17,00 dan jumlah sampel sebanyak 33 responden. Hasil analisis

menunjukkan nilai $Z = -5,017$ dengan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,001. Karena nilai $p = 0,001 < 0,05$, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest pada kelompok eksperimen. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan pada kelompok eksperimen efektif dalam mengubah nilai variabel yang diteliti.

Pembahasan

Kecemasan santri sebelum diberi perlakuan pijat refleksi

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada kelompok kontrol mengalami kecemasan ringan dan sedang, masing-masing sebanyak 13 responden (39,4%), sedangkan 7 responden (21,2%) mengalami kecemasan berat. Pada kelompok eksperimen, mayoritas responden mengalami kecemasan ringan sebanyak 18 responden (54,5%), diikuti kecemasan sedang sebanyak 11 responden (33,3%), dan kecemasan berat sebanyak 4 responden (12,2%).

Tidak terdapat responden yang termasuk dalam kategori tidak cemas maupun sangat berat pada kedua kelompok. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan pijat refleksi, sebagian besar santri masih mengalami kecemasan pada tingkat ringan hingga sedang. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti padatnnya aktivitas di pondok pesantren, tuntutan akademik dan keagamaan, proses adaptasi terhadap lingkungan asrama, serta kekhawatiran terhadap tugas dan tanggung jawab sehari-hari.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Rudiyanto dkk. yang menyatakan bahwa kecemasan merupakan masalah yang sering muncul pada individu yang mengalami tekanan fisik maupun psikologis, dan salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan adalah terapi *foot massage* atau pijat refleksi. Penelitian tersebut juga menyimpulkan bahwa terapi *foot massage* terbukti mampu menurunkan tingkat kecemasan dan memberikan efek relaksasi melalui stimulasi sistem saraf parasimpatis sehingga individu merasa lebih nyaman dan tenang

Kecemasan santri setelah mendapatkan perlakuan pijat refleksi

Berdasarkan tabel 2 terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Pada kelompok kontrol, sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan sedang sebanyak 16 responden (48,5%), diikuti kecemasan ringan sebanyak 14 responden (42,4%), dan kecemasan berat sebanyak 3 responden (9,1%).

Sementara itu, pada kelompok eksperimen mayoritas responden berada pada kategori tidak cemas sebanyak 23 responden (69,7%) dan kategori kecemasan ringan sebanyak 10 responden (30,3%). Tidak ditemukan responden yang mengalami kecemasan sedang, berat, maupun sangat berat pada kelompok eksperimen. Hasil tersebut menunjukkan bahwa

pemberian pijat refleksi mampu menurunkan tingkat kecemasan santri secara signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Penurunan kecemasan ini diduga terjadi karena pijat refleksi dapat memberikan efek relaksasi, mengurangi stres psikologis, serta membantu tubuh mencapai kondisi homeostasis melalui stimulasi sistem saraf parasimpatis. Mekanisme tersebut dapat menurunkan aktivitas saraf simpatis dan kadar hormon stres sehingga individu merasa lebih tenang dan nyaman.

Temuan penelitian ini sejalan dengan studi literatur yang dilakukan oleh Muzaroah Ermawati Ulkhasanah yang menyimpulkan bahwa terapi *foot reflexology* berpengaruh terhadap penurunan kecemasan. Dalam kajiannya dijelaskan bahwa teknik pijat refleksi dapat meningkatkan aktivitas parasimpatis, mengurangi kecemasan dan stres, menurunkan kadar kortisol, serta memberikan efek relaksasi yang berkontribusi terhadap penurunan tingkat kecemasan pada individu. Selain itu, hasil analisis dari tujuh penelitian yang direview menunjukkan bahwa *foot reflexology* secara konsisten memberikan pengaruh positif terhadap penurunan kecemasan pada responden yang menerima intervensi.

Pengaruh pijat refleksi terhadap Kecemasan pada Santri pondok pesantren Madinatul Quran Bogor.

Berdasarkan tabel 3 diperoleh nilai signifikansi (Asymp. Sig.) pada kelompok kontrol sebesar 0,095 dengan nilai Z sebesar -1,670. Karena nilai $p > 0,05$, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pengamatan pada kelompok kontrol. Meskipun terdapat perubahan nilai rata-rata dari 14,81 menjadi 8,35, perubahan tersebut belum menunjukkan perbedaan yang bermakna secara statistik. Hal ini menunjukkan bahwa tanpa pemberian intervensi pijat refleksi, tingkat kecemasan santri cenderung tidak mengalami perubahan yang signifikan.

Sebaliknya, pada kelompok eksperimen diperoleh nilai signifikansi (Asymp. Sig.) sebesar 0,001 dengan nilai Z sebesar -5,017. Karena nilai $p < 0,05$, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi pijat refleksi. Hasil ini menunjukkan bahwa pijat refleksi berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada santri Pondok Pesantren Madinatul Qur'an Bogor. Semakin rendah nilai kecemasan setelah intervensi, maka semakin terlihat efektivitas terapi pijat refleksi dalam membantu santri mengelola kondisi psikologis yang dialaminya.

Keberhasilan pijat refleksi dalam menurunkan kecemasan santri tidak hanya dipengaruhi oleh stimulasi pada titik-titik refleksi kaki, tetapi juga karena terapi ini memberikan kesempatan bagi santri untuk beristirahat sejenak dari aktivitas pondok yang padat. Selama proses terapi, santri berada dalam kondisi yang lebih tenang, nyaman, dan fokus

pada sensasi relaksasi yang dirasakan tubuh. Keadaan tersebut dapat membantu mengurangi ketegangan fisik maupun psikologis yang selama ini menjadi pemicu kecemasan.

Selain itu, kehidupan di lingkungan pondok pesantren yang memiliki jadwal kegiatan yang teratur dan cukup padat dapat menimbulkan tekanan tersendiri bagi sebagian santri. Kewajiban mengikuti kegiatan akademik, keagamaan, dan aktivitas asrama secara bersamaan berpotensi menimbulkan rasa lelah, khawatir, dan tertekan. Oleh karena itu, pemberian pijat refleksi dapat menjadi salah satu alternatif terapi nonfarmakologis yang mudah diterapkan untuk membantu santri memperoleh rasa nyaman, rileks, dan lebih mampu mengendalikan kecemasannya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pijat refleksi memiliki potensi sebagai intervensi keperawatan komplementer yang efektif dalam menurunkan kecemasan. Dengan berkurangnya kecemasan, santri diharapkan dapat menjalankan aktivitas belajar, ibadah, dan kehidupan sehari-hari di pondok pesantren dengan lebih optimal serta memiliki kondisi kesehatan fisik dan psikologis yang lebih baik.

Upaya-upaya yang dilaksanakan peneliti dalam penelitian ini meliputi observasi tingkat kecemasan santri sebelum dan sesudah pemberian terapi pijat refleksi, menjelaskan tujuan penelitian mengenai pengaruh pijat refleksi terhadap kecemasan, menjelaskan prosedur pelaksanaan pijat refleksi beserta durasi terapi yang akan diberikan, serta menjelaskan metode pengumpulan data menggunakan kuesioner kecemasan. Peneliti juga menekankan pentingnya partisipasi aktif responden dalam mengikuti seluruh rangkaian penelitian dan memberikan jawaban yang jujur sesuai kondisi yang dirasakan.

Selain itu, peneliti memberikan jaminan kerahasiaan data pribadi responden serta menjelaskan hak responden untuk mengundurkan diri dari penelitian kapan saja tanpa adanya konsekuensi. Selama penelitian berlangsung, peneliti juga memberikan edukasi mengenai kecemasan, faktor-faktor yang memengaruhinya, serta pentingnya menjaga kesehatan mental untuk mendukung aktivitas belajar dan kehidupan sehari-hari di lingkungan pondok pesantren.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Audina et al. (2020) yang menyatakan bahwa terapi pijat refleksi berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan. Sejalan dengan itu, penelitian Hidayat et al. (2023) juga menunjukkan bahwa terapi pijat refleksi memberikan dampak positif dalam mengurangi kecemasan pada responden yang menerima intervensi.

Dengan demikian, hasil penelitian ini konsisten dengan temuan penelitian sebelumnya yang menegaskan bahwa pijat refleksi dapat menjadi salah satu terapi nonfarmakologis yang

efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan. Efek relaksasi yang dihasilkan dari stimulasi titik-titik refleksi pada kaki membantu individu merasa lebih tenang, nyaman, dan mampu mengurangi ketegangan psikologis yang dialami. Oleh karena itu, pijat refleksi memiliki potensi untuk diterapkan sebagai salah satu intervensi pendukung dalam membantu mengendalikan kecemasan pada santri di lingkungan pondok pesantren.

Pijat refleksi merupakan salah satu terapi nonfarmakologis yang telah banyak digunakan untuk membantu mengurangi berbagai keluhan fisik maupun psikologis, termasuk kecemasan. Terapi ini dilakukan dengan memberikan tekanan atau pijatan pada titik-titik refleksi tertentu, terutama pada area kaki, yang diyakini berhubungan dengan berbagai organ dan sistem tubuh. Melalui stimulasi pada titik-titik refleksi tersebut, pijat refleksi dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, serta memberikan efek relaksasi yang dapat menurunkan tingkat kecemasan seseorang. Selain itu, pijat refleksi juga dapat menciptakan perasaan nyaman dan tenang sehingga membantu individu mengurangi stres serta tekanan psikologis yang dialaminya.

Pijat refleksi dapat memicu respons relaksasi dalam tubuh yang ditandai dengan menurunnya aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatnya aktivitas sistem saraf parasimpatis. Kondisi ini menyebabkan tubuh menjadi lebih rileks, detak jantung lebih teratur, serta ketegangan fisik dan emosional berkurang.

Ketika tingkat stres dan kecemasan menurun, individu akan merasa lebih tenang, nyaman, dan mampu mengendalikan respons emosionalnya dengan lebih baik. Selain itu, efek relaksasi yang dihasilkan dari pijat refleksi juga dapat membantu mengurangi berbagai keluhan fisik yang sering menyertai kecemasan, seperti ketegangan otot, sakit kepala, dan rasa tidak nyaman pada tubuh. Oleh karena itu, pijat refleksi dapat menjadi salah satu terapi komplementer yang efektif untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan fisik maupun psikologis individu.

Pijat refleksi diyakini dapat membantu melancarkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, dan meningkatkan relaksasi tubuh. Efek relaksasi yang dihasilkan dari terapi ini berperan penting dalam membantu individu mengurangi stres dan kecemasan yang dialaminya. Melalui stimulasi pada titik-titik refleksi tertentu, tubuh akan memberikan respons yang menimbulkan rasa nyaman dan tenang sehingga dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan. Dengan berkurangnya stres dan meningkatnya relaksasi, individu yang menjalani pijat refleksi cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih stabil, merasa lebih nyaman dalam menjalani aktivitas sehari-hari, serta mengalami peningkatan kesejahteraan secara keseluruhan. Oleh karena itu, terapi pijat refleksi dapat menjadi salah satu pendekatan holistik

yang efektif dalam membantu mengatasi kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup individu (Mo et al., 2023).

Pijat refleksi juga dapat memengaruhi tingkat kecemasan melalui mekanisme psikologis. Banyak individu melaporkan merasa lebih tenang, rileks, dan seimbang setelah menjalani sesi pijat refleksi. Kondisi tersebut berkontribusi terhadap perbaikan suasana hati, penurunan ketegangan emosional, serta peningkatan kemampuan individu dalam mengelola stres. Perasaan relaksasi yang muncul setelah terapi sangat penting karena kecemasan tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi fisik, tetapi juga oleh faktor mental dan emosional. Dengan terciptanya kondisi psikologis yang lebih nyaman dan tenang, individu akan lebih mampu mengendalikan respons kecemasan yang dialaminya (Li Y et al., 2023).

Proses pijat refleksi yang dilakukan dengan memberikan tekanan pada titik-titik refleksi tertentu, terutama pada area kaki, dipercaya dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki keseimbangan fungsi tubuh, serta mengurangi ketegangan otot. Efek relaksasi yang dihasilkan dari terapi ini dapat membantu individu merasa lebih tenang, nyaman, dan rileks sehingga mampu mengurangi tingkat kecemasan yang dirasakan. Selain itu, stimulasi pada titik refleksi tertentu dapat membantu tubuh mengurangi respons stres dan meningkatkan perasaan nyaman. Oleh karena itu, pijat refleksi dapat menjadi salah satu terapi nonfarmakologis yang efektif bagi individu yang mengalami kecemasan dan menginginkan metode alami untuk membantu mengendalikan kondisi psikologisnya (Amiruddin et al., 2022).

Pijat refleksi juga dipercaya mampu memberikan manfaat bagi kesehatan fisik dan psikologis melalui peningkatan sirkulasi darah serta pengurangan ketegangan otot yang sering muncul akibat stres dan kecemasan. Individu yang menjalani terapi pijat refleksi sering melaporkan adanya perasaan lebih rileks, tenang, dan nyaman setelah terapi dilakukan. Selain itu, pijat refleksi dapat membantu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan keseimbangan tubuh sehingga individu lebih mampu mengendalikan respons emosional yang muncul. Dengan berkurangnya kecemasan dan meningkatnya relaksasi, kesejahteraan fisik maupun psikologis individu dapat meningkat. Oleh karena itu, pijat refleksi tidak hanya berperan dalam menjaga kesehatan tubuh, tetapi juga dapat menjadi terapi komplementer yang bermanfaat dalam membantu menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (Aljaz et al., 2022).

Secara keseluruhan, penerapan terapi pijat refleksi sebagai bagian dari upaya pemeliharaan kesehatan dapat menjadi salah satu pendekatan yang efektif dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan. Melalui efek relaksasi yang dihasilkan, pijat refleksi dapat membantu mengurangi stres, ketegangan fisik, dan tekanan psikologis yang sering menjadi

faktor pemicu kecemasan. Dengan berkurangnya tingkat kecemasan, individu akan merasa lebih tenang, nyaman, dan mampu menjalankan aktivitas sehari-hari dengan lebih optimal. Kondisi tersebut pada akhirnya dapat berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan fisik, psikologis, dan sosial secara menyeluruh.

Hasil penelitian ini mendukung pentingnya pijat refleksi sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan di lingkungan pondok pesantren untuk membantu mengatasi kecemasan pada santri. Selain mudah dilakukan dan relatif aman, terapi ini juga memiliki efek samping yang minimal serta dapat menjadi alternatif pendamping dalam upaya menjaga kesehatan mental santri. Menurut pendapat penulis, penerapan pijat refleksi secara berkala dapat menjadi salah satu strategi yang efektif untuk membantu santri mengelola kecemasan yang muncul akibat padatnya aktivitas akademik, keagamaan, maupun kehidupan berasrama. Dengan kondisi psikologis yang lebih baik, santri diharapkan dapat lebih fokus dalam belajar, beribadah, dan berinteraksi sosial di lingkungan pondok pesantren.

Meskipun demikian, penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar, waktu intervensi yang lebih panjang, serta pengendalian faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kecemasan masih diperlukan untuk memperkuat temuan penelitian ini. Penelitian lanjutan juga diharapkan dapat mengeksplorasi manfaat pijat refleksi pada berbagai kelompok usia dan kondisi psikologis yang berbeda sehingga pemanfaatannya dalam praktik kesehatan dapat semakin optimal.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kecemasan santri sebelum intervensi pada kelompok kontrol didominasi oleh kategori kecemasan ringan dan sedang, masing-masing sebanyak 13 responden (39,4%), sedangkan pada kelompok eksperimen mayoritas berada pada kategori kecemasan ringan sebanyak 18 responden (54,5%). Setelah pemberian terapi pijat refleksi, mayoritas kelompok kontrol berada pada kategori kecemasan sedang sebanyak 16 responden (48,5%), sementara pada kelompok eksperimen sebagian besar santri tidak lagi mengalami kecemasan, yaitu sebanyak 23 responden (69,7%). Hasil analisis statistik menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari terapi pijat refleksi terhadap penurunan tingkat kecemasan pada santri Pondok Pesantren Madinatul Qur'an Bogor dengan nilai $p\text{-value} = 0,001$, sehingga terapi pijat refleksi terbukti efektif sebagai terapi komplementer dalam mengurangi kecemasan.

Saran

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya mengenai pemanfaatan terapi pijat refleksi sebagai terapi komplementer untuk menurunkan kecemasan. Institusi pendidikan dan pelayanan kesehatan dapat memanfaatkan temuan ini sebagai dasar pengembangan pembelajaran, penelitian, maupun penerapan terapi pijat refleksi dalam pelayanan kesehatan. Pondok pesantren juga disarankan mempertimbangkan terapi pijat refleksi sebagai salah satu program pendukung kesehatan mental santri. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, menggunakan desain penelitian yang lebih kuat seperti *randomized controlled trial*, melakukan pengamatan jangka panjang, serta mengeksplorasi mekanisme biologis terapi pijat refleksi agar diperoleh bukti ilmiah yang lebih komprehensif mengenai efektivitas terapi tersebut.

DAFTAR REFERENSI

- Abegail. (2024). Titik-titik pijat refleksi dan manfaatnya untuk kesehatan. https://www.halodoc.com/artikel/kenali_titik_pijat_refleksi_dan_manfaatnya
- Aditya, R. S., & Khoiriyah, I. (2021). Pengaruh terapi pijat refleksi kaki terhadap kualitas tidur lansia. *Jurnal Keperawatan*, 13(2), 215-224. https://www.researchgate.net/publication/356670707_STUDI_LITERATUR_PENGARUH_TERAPI_PIJAT_REFLEKSI_KAKI_TERHADAP_KUALITAS_TIDUR_LANJUT_USIA
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). Washington, DC 20024-2812.
- Aminah, S., Nuraeni, A., & Azzahra, F. (2023). Kecemasan sosial pada remaja yang mengalami perundungan di Kota Bogor, Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(3), 234-245. https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://journalversa.com/s/index.php/jrkt/article/download/1708/2098/6306&ved=2ahUKEwjC4vuBkf-SAxW6RmwGHeYwC_wQFnoECBsQAQ&usg=AOvVaw1YRpUzsDwodHKqN7npC1pB
- Asri, Y. (2025). Pengaruh terapi relaksasi terhadap tingkat kecemasan. *Jurnal Kesehatan Mental*, 8(1), 45-56. [10.1016/j.apnu.2017.11.015](https://doi.org/10.1016/j.apnu.2017.11.015)
- Badan Perencanaan Pembangunan Nasional. (2020). *Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020-2024*. Bappenas. https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://ditkumlasi.bappenas.go.id/download/file/Narasi_RPJMN_2020-2024.pdf&ved=2ahUKEwjTlbyPkv-SAxV1XmwGHeiJM0oQFnoECBgQAQ&usg=AOvVaw3f2TizCieZ8letQALsemGO

- Basrowi, R. W. (2024, Februari 14). Prevalensi gangguan mental di Indonesia meningkat pascapemilu 2024. *Media Indonesia*.
<https://mediaindonesia.com/humaniora/655081/prevalensi-gangguan-mental-di-indonesia-meningkat-pascapemilu-2024>
- Beck, A. T. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://img3.reoveme.com/m/be38edbbfc79330a.pdf&ved=2ahUKEwjkwODVkv-SAXWzUGwGHZWSKuYQFnoECBcQAQ&usg=AOvVaw3OPk0tZz02x-XOBohq2tF>
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 893-897. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.6.893>
- Biofarma. (2024). Menjaga kesehatan mental remaja: Tantangan, faktor penyebab, dan solusi. <https://www.biofarma.co.id/id/announcement/detail/menjaga-kesehatan-mental-remaja-tantangan-faktor-penyebab-dan-solusi>
- Dhofier, Z. (2011). *Tradisi pesantren: Studi pandangan hidup kyai dan visinya mengenai masa depan Indonesia*. Jakarta : LP3ES., 2019
- Environmental Geography Student Association UGM. (2020, November 27). Darurat kesehatan mental bagi remaja. <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/>
- Fadilah, N., Malini, H., & Yeni, F. (2016). Pengaruh hand massage terhadap kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin. *Ners Jurnal Keperawatan*, 12(1), 77-84.
https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=http://repository.alifah.ac.id/2353/1/COVER%2520DHEA&ved=2ahUKEwjWjO-Glf-SAXXgSGcHHWRuH24QFnoECBcQAQ&usg=AOvVaw1gpLKsuG2_b6pcWdlZRnzc
- Febriana, S. N., Noveyani, A. E., & Safitri, F. A. A. (2025). Happiness uncovered: Exploring subjective well-being among female students in Islamic boarding school. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 13(SI1), 73-84. <https://e-journal.unair.ac.id/PROMKES/article/view/56857>
- Firmansyah, M. I. (2022). Pendidikan karakter di pesantren: Konsep dan implementasi. *Jurnal Pendidikan Islam*, 8(2), 145-160.