

Implementasi Foot Massage Pada Keluarga Dengan Masalah Hipertensi Di Kelurahan Kebon Pala

Muhammad Ramadani¹, Khaerul Amri^{2,*}, Nawang Pujiastuti³

^{1,2,3} Fakultas Ilmu Kesehatan, Prodi D3 Studi Keperawatan
Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma, Jakarta 13610, Indonesia

Info Artikel	ABSTRAK
<p>Histori Artikel: Diajukan: 25 Juli 2024 Direvisi: 15 April 2025 Diterima: 28 April 2025</p>	<p>Hipertensi merupakan penyakit berbahaya yang mendapat julukan The Silent Killer, karena hipertensi dapat menyerang tanpa adanya tanda atau gejala yang muncul pada tubuh. Penanganan tekanan darah tinggi dalam penelitian ini menggunakan terapi non-konvensional berupa foot massage. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah foot massage pada klien hipertensi, serta mengetahui manfaat tambahan dari terapi tersebut. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif dengan mengumpulkan informasi, menganalisis masalah, dan melakukan intervensi dalam rentang waktu yang telah ditentukan. Subjek penelitian adalah klien dengan hipertensi tahap I, yang tinggal di Desa Kebon Pala. Penelitian dilaksanakan selama 7 hari dengan durasi foot massage selama 30–45 menit per sesi. Hasil dari foot massage menghasilkan perasaan lebih tenang, nyaman, dan mengalami relaksasi setelah setiap sesi foot massage. Klien juga menyampaikan bahwa terapi ini membuat mereka tidur lebih nyenyak di malam hari dan merasa lebih ringan di bagian kaki. Hal ini menunjukkan bahwa selain menurunkan tekanan darah, foot massage juga memberikan manfaat psikologis dan fisiologis berupa relaksasi serta meningkatkan kualitas istirahat. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa foot massage efektif menurunkan tekanan darah secara signifikan pada lansia dengan hipertensi tahap I dan juga memberikan manfaat tambahan berupa relaksasi serta kenyamanan secara subjektif.</p>
<p>Kata kunci: Foot massage Hipertensi Tekanan darah</p>	<p><i>Hypertension is a dangerous disease that gets the nickname The Silent Killer, because hypertension can attack without any signs or symptoms that appear in the body. Handling high blood pressure in this study uses non-conventional therapy in the form of foot massage. The purpose of this study was to determine the effect before and after foot massage on hypertensive clients, as well as to determine the additional benefits of the therapy. The method used is descriptive method by collecting information, analyzing problems, and intervening within a predetermined time span. The research subjects were clients with stage I hypertension, who lived in Kebon Pala Village. The study was conducted for 7 days with the duration of foot massage for 30-45 minutes per session. The results of foot massage resulted in a feeling of calmness, comfort, and relaxation after each foot massage session. Clients also reported that this therapy made them sleep better at night and feel lighter in the legs. This shows that in addition to lowering blood pressure, foot massage also provides psychological and physiological benefits in the form of relaxation and improved quality of rest. The conclusion of this study is that foot massage is effective in significantly reducing blood pressure in elderly with stage I hypertension and also provides additional benefits in the form of relaxation and subjective comfort.</i></p>
<p>Keywords: Foot Massage Hypertension Blood Pressure</p>	<p>Copyright © 2025 Author(s). All rights reserved</p>
<p>Penulis Korespondensi: Muhammad Ramadani Email: khaerulamri@unsurya.ac.id</p>	

I. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas di seluruh dunia. Kondisi ini sering kali tidak menunjukkan gejala yang jelas pada tahap awal, namun jika tidak ditangani dengan baik, dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung koroner, stroke, aneurisma arteri, gagal ginjal, hingga serangan jantung. Oleh karena itu, hipertensi dikenal sebagai *The Silent Killer* karena dapat menyerang secara diam-diam tanpa disertai tanda-tanda klinis yang khas.

Berdasarkan data World Health Organization (WHO, 2023), sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, dan dua pertiga di antaranya tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Lebih dari 46% penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengidap kondisi ini, sementara hanya sekitar 42% yang telah terdiagnosis dan mendapatkan pengobatan, dan hanya 21% yang berhasil mengendalikan tekanan darahnya secara efektif. Di Indonesia sendiri, menurut Kementerian Kesehatan RI (2023), prevalensi hipertensi terus meningkat, seiring dengan pola hidup tidak sehat dan bertambahnya usia penduduk.

Seiring bertambahnya usia, hampir semua orang mengalami peningkatan tekanan darah. Tekanan sistolik cenderung terus naik hingga usia 80 tahun, sedangkan tekanan diastolik meningkat hingga usia 55–60 tahun, kemudian menurun secara perlahan. Hal ini menempatkan kelompok usia lanjut sebagai populasi berisiko tinggi yang membutuhkan penanganan dan perhatian khusus, termasuk dalam pengelolaan tekanan darah tinggi secara berkelanjutan.

Dalam praktik keperawatan, pengelolaan hipertensi tidak hanya berfokus pada terapi farmakologis atau pemberian obat-obatan, tetapi juga pada pendekatan non-farmakologis yang aman, murah, dan mudah diterapkan. Salah satu bentuk terapi non-konvensional yang saat ini mulai banyak digunakan adalah *foot massage*. Menurut Ardiansyah (2019), terapi non-konvensional mencakup metode komplementer seperti akupresur, bekam, akupunktur, tanaman herbal, hingga pijat refleksi. Sementara itu, Afianti (2017) menjelaskan bahwa *foot massage* dapat meningkatkan sirkulasi darah, merelaksasi otot, mengurangi nyeri, serta memberikan rasa nyaman dan ketenangan pada klien hipertensi.

Bagi perawat, khususnya perawat komunitas dan perawat keluarga, keterampilan dalam melakukan intervensi non-farmakologis seperti *foot massage* merupakan nilai tambah yang dapat membantu meningkatkan kualitas hidup pasien. Perawat dapat memberikan edukasi, melakukan asesmen tekanan darah, serta melatih anggota keluarga untuk ikut serta dalam terapi mandiri ini. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting sebagai bukti empiris untuk mendukung implementasi *foot massage* sebagai bagian dari intervensi keperawatan dalam mengendalikan tekanan darah pada penderita hipertensi, khususnya lansia.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh terapi *foot massage* terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi tahap I di Kelurahan Kebon Pala, serta untuk mendeskripsikan manfaat terapi ini secara subjektif bagi klien, termasuk efek relaksasi, kenyamanan, dan peningkatan kualitas tidur. Judul yang diambil adalah: “Implementasi *Foot Massage* pada Keluarga dengan Masalah Hipertensi di Kelurahan Kebon Pala.”

II. METODE

Penelitian ini merupakan studi kasus deskriptif yang bertujuan mengevaluasi efek terapi *foot massage* terhadap tekanan darah pada klien hipertensi tahap I. Teknik purposive sampling digunakan untuk memilih dua partisipan yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu usia 60–75 tahun, didiagnosis hipertensi tahap I, serta bersedia menandatangani *informed consent*. Kriteria eksklusi meliputi riwayat penyakit kardiovaskular serius, komplikasi diabetes melitus dengan neuropati perifer, dan luka/infeksi pada kaki. Sebelum intervensi, partisipan diberi penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian, dilanjutkan dengan pengumpulan data dasar melalui wawancara dan telaah rekam medis. Intervensi *foot massage* dilakukan oleh peneliti terlatih selama 30–45 menit per sesi, setiap hari selama tujuh hari berturut-turut, dengan penekanan pada titik refleksi sistem kardiovaskular.

Tekanan darah diukur menggunakan sfigmomanometer aneroid terkalibrasi yang telah tervalidasi secara internasional. Pengukuran dilakukan dua kali pada lengan non-dominan setelah istirahat 5 menit, dan nilai rata-rata digunakan untuk analisis. Data dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk narasi dan tabel untuk menggambarkan perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi.

III. HASIL DAN DISKUSI

Penelitian dari penilaian tekanan darah klien dalam studi kasus ini sebelum dan sesudah dilakukannya *foot massage* ditunjukkan pada Tabel 1. Penelitian ini menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah dilakukan intervensi *foot massage* selama tujuh hari berturut-turut pada dua klien dengan hipertensi tahap I. Klien pertama, Tn. J (71 tahun), mengalami penurunan tekanan darah dari 145/90 mmHg menjadi 138/85 mmHg, dengan rata-rata penurunan sistolik sebesar 7 mmHg dan diastolik 5 mmHg. Klien kedua, Ny. A (68 tahun), mengalami penurunan dari 140/90 mmHg menjadi 137/83 mmHg, dengan rata-rata penurunan sistolik 3 mmHg dan diastolik 7 mmHg. Secara keseluruhan, rerata penurunan tekanan darah pada kedua klien adalah 5 mmHg untuk sistolik dan 6 mmHg untuk diastolik.

Tabel 1 Tabel Observasi Pre Test dan Post Test Foot Massage

No	Waktu	Inisial	Umur	Tekanan Darah (mmHg)	
				Antihipertensi	
				Pre Test	Post Test
1	H - 1	Tn. J	71 Tahun	145/90mmHg	143/90mmHg
		Ny. A	68 Tahun	144/90mmHg	143/89mmHg
2	H - 2	Tn. J	71 Tahun	144/89mmHg	143/88mmHg
		Ny. A	68 Tahun	142/89mmHg	142/88mmHg
3	H - 3	Tn. J	71 Tahun	145/89mmHg	142/87mmHg
		Ny. A	68 Tahun	144/89mmHg	142/87mmHg
4	H - 4	Tn. J	71 Tahun	142/88mmHg	141/87mmHg
		Ny. A	68 Tahun	141/88mmHg	141/86mmHg
5	H - 5	Tn. J	71 Tahun	140/88mmHg	140/86mmHg
		Ny. A	68 Tahun	140/87mmHg	140/86mmHg
6	H - 6	Tn. J	71 Tahun	139/86mmHg	139/85mmHg
		Ny. A	68 Tahun	139/86mmHg	138/85mmHg
7	H - 7	Tn. J	71 Tahun	140/85mmHg	138/84mmHg
		Ny. A	68 Tahun	141/83mmHg	137/83mmHg

Hasil ini konsisten dengan temuan Saputra, Ahmad J, dan Purnomo Slamet (2021) yang menunjukkan bahwa *foot massage* dapat menstimulasi sistem saraf parasimpatis, menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, serta mengurangi kadar hormon stres seperti epinefrin dan kortisol. Efek fisiologis tersebut berkontribusi pada vasodilatasi perifer, penurunan frekuensi denyut jantung (*heart rate*), serta penurunan tekanan darah secara keseluruhan.

Penurunan tekanan darah yang dicapai dalam studi ini, meskipun tergolong moderat, memiliki nilai klinis yang signifikan terutama pada kelompok usia lanjut. Studi oleh Park et al. (2014) juga

mendukung bahwa *reflexology massage* yang dilakukan secara rutin memberikan efek positif terhadap tekanan darah dan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi.

Implikasi praktis dari temuan ini penting dalam konteks keperawatan komunitas dan keperawatan gerontik. Perawat dapat mengadopsi intervensi *foot massage* sebagai terapi komplementer non-farmakologis yang mudah diterapkan, aman, dan berbiaya rendah, untuk membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, khususnya pada populasi lanjut usia. Penerapan ini juga dapat meningkatkan keterlibatan keluarga dalam perawatan di rumah, meningkatkan kenyamanan pasien, serta memperkuat peran promotif dan preventif perawat dalam pengendalian hipertensi.

Selain itu, temuan ini memperkuat pendekatan holistik dalam keperawatan yang tidak hanya fokus pada pengobatan farmakologis, tetapi juga pada intervensi yang memperhatikan aspek fisiologis dan psikologis pasien. Relaksasi yang dihasilkan dari *foot massage* dapat membantu mengurangi kecemasan, meningkatkan kualitas tidur, dan memperbaiki kesejahteraan secara umum, sebagaimana dibuktikan dalam penelitian oleh Kim et al. (2015) yang melaporkan adanya peningkatan kualitas hidup pada pasien hipertensi setelah dilakukan terapi pijat refleksi secara berkala.

Dengan demikian, *foot massage* dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi keperawatan mandiri dalam manajemen hipertensi, terutama untuk klien dengan tekanan darah tahap I dan kelompok usia lanjut. Namun, untuk memperkuat bukti ilmiah, dibutuhkan penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan metode kontrol yang lebih ketat.

IV. KESIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa pemberian *foot massage* secara rutin selama tujuh hari memberikan efek positif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien lansia dengan hipertensi. Intervensi ini menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada kedua partisipan, yang mengindikasikan efektivitas *foot massage* sebagai terapi non-farmakologis yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan. Temuan ini mendukung integrasi *foot massage* ke dalam praktik keperawatan holistik, khususnya sebagai pelengkap terapi antihipertensi dalam upaya promotif dan preventif pengelolaan hipertensi. Untuk penguatan bukti, penelitian lanjutan dengan sampel lebih besar dan durasi intervensi lebih panjang sangat dianjurkan, termasuk eksplorasi variabel tambahan seperti tingkat kecemasan dan kualitas tidur pasien.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada mahasiswa yang terlihat langsung dalam penelitian ini maupun pihak-pihak lain yang terlibat secara tidak langsung. Terima kasih yang tidak terhingga kepada AKPER RSP TNI AU Jakarta atas dana yang diberikan dalam penelitian ini mohon maaf atas semua khilaf dan kesalahan.

DAFTAR PUSTAKA

- World Health Organization. Hypertension. Geneva: WHO; 2023. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Kementerian Kesehatan RI. Situasi dan Analisis Hipertensi. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI; 2023.
- Sari N, Susilawati E. Efektivitas terapi pijat refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. *Jurnal Kesehatan Prima*. 2020;14(2):75–81.
- Yulianti R, Anggraini E. Pengaruh foot massage terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*. 2019;9(1):47–53.
- Fitriani L, Damayanti R. Terapi komplementer dalam keperawatan: pijat refleksi sebagai intervensi penurunan hipertensi. *Jurnal Keperawatan Soedirman*. 2017;12(3):173–80.
- Afianti S. Pengaruh foot massage terhadap tekanan darah penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah*. 2017;5(1):1–7.

- Ardiansyah R. Terapi non-konvensional dalam praktik keperawatan komunitas. Jakarta: Mitra Wacana Media; 2019.
- Prasetyo B, Sari N. Efektivitas terapi pijat kaki terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*. 2020;16(2):103–10.
- Sulastri R, Oktavianti D. Intervensi non-farmakologis dalam pengelolaan hipertensi pada lansia. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (JKK)*. 2021;7(1):42–50.
- Wulandari L, Putri D. Efek relaksasi pijat refleksi terhadap kualitas tidur lansia. *Jurnal Kesehatan Holistik*. 2022;6(1):55–62.
- Aisyah N, Hidayat S. Pijat refleksi kaki sebagai terapi pendukung penurunan tekanan darah. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*. 2018;9(2):89–94.
- Hermayanti Y, Setiawati R. The effect of foot massage therapy to reduce blood pressure on elderly with hypertension. *Jurnal Ners*. 2020;15(1):36–41.
- Maryani M, Nugraha F. Pengaruh pijat refleksi terhadap tingkat stres dan tekanan darah pada lansia. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*. 2019;6(1):32–8.
- Kurniawati D, Rahayu S. Penatalaksanaan hipertensi dengan terapi non-farmakologis di pelayanan primer. *Jurnal Medika*. 2021;47(3):155–61.
- Rahmawati A, Suryani L. Hubungan pijat refleksi terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*. 2022;10(2):120–6.