

ANALISIS PRAKTIK KEPERAWATAN BERBASIS BUKTI PEMBERIAN FOOT MASSAGE TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Muftadi^{1*}, Lilis Apriyani²

¹⁻² Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bani Saleh

Email Korrespondensi: muftadmuftadii74@gmail.com

Disubmit: 03 Maret 2023

Diterima: 11 Maret 2023

Diterbitkan: 13 Maret 2023

DOI: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i2.9502>

ABSTRACT

Groups that are prone to health problems include the elderly, this is due to a decrease in body strength and endurance with increasing age. Health problems that often occur in the elderly are hypertension. Hypertension is called the silent killer because it often causes no symptoms. Purpose to determine the effect of giving foot massage to decrease blood pressure. Case study research design. This research was conducted on August 20-September 3, 2022. The population of this study as many as 5 people were given therapy foot massage for 30 minutes as much as 3 sessions performed once a week for 3 weeks and foot massage movements based on standard operating procedures. Based on the results carried out before and after being given foot massage there was a change in the value of blood pressure, namely the average result of a decrease in blood pressure systolic 16.6 mmHg and mean decrease in diastolic blood pressure 6.2 mmHg. It can be concluded that giving foot massage can reduce blood pressure in the elderly with hypertension in the working area of Karang Kitri Health Center.

Keywords: Elderly Hypertension, Foot Massage, Blood Pressure

ABSTRAK

Kelompok yang mudah mengalami masalah Kesehatan diantaranya adalah lansia, hal ini dikarenakan penurunan kekuatan dan daya tahan tubuhnya menurun seiring dengan bertambahnya usia. Masalah Kesehatan yang sering terjadi pada lansia yaitu hipertensi. Hipertensi disebut *silent killer* karena sering tidak menimbulkan gejala. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian *foot massage* terhadap penurunan tekanan darah. Desain penelitian *Study Kasus*. Penelitian ini dilakukan pada 20 Agustus-03 September 2022. Populasi penelitian ini sebanyak 5 orang diberikan terapi *foot massage* selama 30 menit sebanyak 3 sesi dilakukan satu kali seminggu selama 3 minggu dan gerakan *foot massage* berdasarkan standar operasional prosedur. Berdasarkan hasil yang dilakukan sebelum dan setelah diberikan *foot massage* terdapat perubahan nilai tekanan darah yaitu didapatkan hasil rata-rata penurunan tekanan darah sistol 16,6 mmHg dan rata-rata penurunan tekanan darah diastole 6,2 mmHg. Dapat disimpulkan bahwa pemberian *foot massage* dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Karang Kitri.

Kata Kunci : Lansia Hipertensi, *Foot Massage*, Tekanan Darah

PENDAHULUAN

Kelompok yang mudah mengalami masalah kesehatan diantaranya adalah lansia, hal ini terjadi karena kekuatan dan daya tahan tubuhnya menurun seiring dengan bertambahnya usia (Iswati, 2022). Masalah Kesehatan yang sering terjadi pada lansia yaitu hipertensi. Hipertensi merupakan kondisi dimana tekanan darah sistolik lebih dari atau sama 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari atau sama dengan 90 mmHg. Hipertensi termasuk salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi masalah Kesehatan yang paling serius saat ini. Penyakit tidak menular (PTM) menjadi penyebab utama kematian secara global.

Menurut *World Health Organization* (WHO) memperkirakan bahwa angka kejadian prevalensi global hipertensi saat ini sebesar 22% dari total populasi dunia. Prevalensi hipertensi tertinggi di Afrika yaitu sebesar 27%. Asia tenggara menempati urutan ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% dari total populasi. (Kemenkes RI, 2019)

Berdasarkan hasil survey Riskesdas (2018), menunjukkan terdapat peningkatan kasus hipertensi sejak tahun 2013, yaitu dari 25,8% menjadi 34,1%. Data kementerian kesehatan menyatakan bahwa sepanjang paruh pertama tahun 2018.

Hipertensi menduduki urutan pertama dalam daftar penyakit tidak menular dengan jumlah 185.857 kasus. Penderita hipertensi di Kota Bekasi terus meningkat setiap tahunnya, pada tiga tahun terakhir terjadi peningkatan yang signifikan. Dari 19,507 orang pada tahun 2016 meningkat menjadi 28.407 orang di tahun 2017, lalu meningkat tajam menjadi 87.371 orang pada tahun 2018, dan pada tahun 2019

meningkat lagi menjadi 115.089 orang. Dalam empat tahun terjadi peningkatan enam kali lipat kasus hipertensi di Kota Bekasi. (Profil Kesehatan Kota Bekasi, 2019)

Hipertensi dapat dikendalikan dengan mengontrol faktor resiko, adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hipertensi yaitu usia, genetik, stres, obesitas, dan pola hidup yang tidak sehat. Individu yang tidak mampu mengontrol tekanan darah dan tidak berobat secara teratur memiliki resiko terkena komplikasi penyakit ini, dampak hipertensi yang tidak di tangani dengan baik akan beresiko menimbulkan komplikasi pada masalah medis lain seperti penyakit ginjal, penyakit jantung koroner dan stroke. Iswati (2022). Selain dikendalin dengan mengontrol faktor resiko, hipertensi juga dapat ditangani dengan dua cara yaitu yang pertama dengan terapi pemberian obat-obatan berupa obat anti-hipertensi dan cara yang kedua menggunakan terapi komplementer atau terapi tradisional yang masuk ke dalam pengobatan modern yang dapat dilakukan pada pengobatan masyarakat. Salah satu terapi komplementer yang dapat di aplikasikan pada pasien hipertensi adalah terapi *foot massage*. (Widyarani, 2020)

Foot massage merupakan salah satu terapi komplementer yang aman dan mudah diberikan, terapi ini dilakukan pada telapak kaki yang merupakan ujung-ujung syaraf yang dapat di stimulasi dengan pijatan lembut dengan tangan. Manfaat *Foot massage* yaitu untuk mengurangi rasa sakit pada tubuh, memperlancar aliran darah, meningkatkan daya tahan tubuh, menurunkan kadar hormon kortisol, merelaksasikan otot, membantu mengatasi stres, menurunkan ketegangan otot dan memberikan rasa nyaman, sehingga dapat menurunkan tekanan darah

juga dapat mengurangi ketergantungan terhadap obat-obatan. (Wahyudin, 2021)

Beberapa penelitian yang dilakukan sebagai upaya menurunkan tekanan komplementer untuk mengontrol peningkatan tekanan darah dan baik dilakukan secara rutin sebagai salah satu intervensi keperawatan pada penderita hipertensi khususnya pada lansia. Dari penelitian diatas diketahui *foot massage* dapat berpengaruh terhadap tekanan darah. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti merasa termotivasi dan tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul analisis praktik keperawatan berbasis bukti pemberian *foot massage* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Kitri.

Darah melalui *foot massage* antara lain menurut Ainun et.al (2021). Pelaksanaan terapi *foot massage* yang telah dilakukan dengan rutin sesuai standar operasional prosedur yang sudah di berikan memberikan dampak yang baik pada responden hipertensi. Responden hipertensi mengatakan lebih rileks dan nyaman, mampu beraktifitas dengan nyaman tanpa keluhan nyeri, kaku otot berkurang dan tekanan darah sistol maupun diastol stabil. Penelitian lain dilakukan oleh Wahyudin (2021) menunjukan pada

tekanan darah mengalami penurunan jika dibandingkan dengan sebelum dilakukan *foot massage* dengan nilai signifikan $p: 0,000$ ($p < 0,05$). Dari penelitian ini diketahui bahwa terapi yang diberikan berupa terapi *foot massage* dapat digunakan sebagai salah satu pilihan terapi

METODE

Desain Penelitian ini adalah *study kasus*. penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Karang Kitri, Kota Bekasi. Populasi penelitian ini adalah lansia dengan hipertensi. Sampel penelitian ini sebanyak 5 responden yang akan diberikan *foot massage* dan waktu penerapan dilakukan selama 3 minggu sebanyak tiga sesi dengan lama pemijatan selama 30 menit dilakukan satu kali seminggu selama 3 minggu dimulai pada bulan Agustus-September 2022.

HASIL

Dalam penelitian ini menyajikan dan menjelaskan tentang hasil penerapan EBN pemberian *foot massage* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 5 orang. Hasil pelaksanaan EBN ini didapatkan hasil *pre-test* dan *post-test* sebagai berikut :

Tabel 1 Hasil pengukuran tekanan darah selama 3 kali pada responden intervensi yang diberikan

No	Responden Intervensi	Nilai Tekanan Darah	Terapi foot Massage		Selisih (Mgg1 Sebelum – Mgg3 Sesudah Intervensi)
			Sebelum (Pre)	Sesudah (Post)	
			Observasi	Observasi	
			TD Mgg ke-1 (Pre)	TD Mgg ke-3 (Post)	
1.	Ny. I	Sistol	168 mmHg	150 mmHg	18 mmHg
		Diastol	98 mmHg	92 mmHg	6 mmHg
2.	Tn. M	Sistol	159 mmHg	138 mmHg	21 mmHg
		Diastol	95 mmHg	90 mmHg	5 mmHg
3.	Ny. M	Sistol	157 mmHg	136 mmHg	21 mmHg
		Diastol	93 mmHg	87 mmHg	6 mmHg
4.	Tn. S	Sistol	165 mmHg	152 mmHg	13 mmHg
		Diastol	99 mmHg	90 mmHg	9 mmHg
5.	Ny. T	Sistol	165 mmHg	160 mmHg	10 mmHg
		Diastol	92 mmHg	87 mmHg	5 mmHg
Rata-Rata Penurunan					Sistol: 16,6 mmHg Diastol: 6,2 mmHg

Berdasarkan Tabel 1 hasil pengukuran tekanan darah pada pasien hipertensi yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Karang Kitri sebanyak tiga sesi dilakukan satu kali seminggu selama 3 minggu, bahwa responden yang diberikan intervensi *foot massage* didapatkan hasil rata-rata penurunan tekanan darah sistol

16,6 mmHg dan rata-rata penurunan tekanan darah diastole 6,2 mmHg. Maka dapat disimpulkan bahwa intervensi pemberian *foot massage* dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Karang Kitri.

PEMBAHASAN

Hasil penerapan intervensi yang dilakukan peneliti didapatkan hasil rata-rata penurunan tekanan darah sistol 16,6 mmHg dan rata-rata penurunan tekanan darah diastole 6,2 mmHg. Dapat disimpulkan intervensi *foot massage* dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Hasil penerapan intervensi tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wahyudin (2021) tentang Penerapan Evidence Based Nursing : Pengaruh *Foot Massage* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Kota Sukabumi 2021, diketahui bahwa didapatkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) artinya ada perbedaan pengaruh *foot massage*

terhadap tekanan darah sistol dan diastol lansia hipertensi yang diberikan intervensi *foot massage* dan yang tidak diberikan intervensi di Kelurahan Karamat Kota Sukabumi.

Berdasarkan karakteristik responden yang mengikuti intervensi, dari ketiganya usianya >60 tahun. (Wahyudin. 2021) dalam penelitiannya memiliki responden dengan keseluruhan berusia 60-70 tahun yaitu sebanyak 19 orang. penelitian yang dilakukan oleh Iswati (2022) pada penelitiannya juga memperlihatkan responden responden usia 55-60 tahun sebanyak 8 orang, 60-65 tahun sebanyak 5 orang dan >65 tahun sebanyak 12 orang, dapat disimpulkan bahwa di usia tersebut sangat beresiko. Faktor

usia sangat berpengaruh terhadap kejadian hipertensi karena dengan bertambahnya usia maka risiko hipertensi menjadi lebih tinggi. Dengan bertambahnya usia seseorang, maka tekanan darah juga akan meningkat, hal ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti perubahan alami pada jantung serta pembuluh darah, perubahan ini terjadi sebagai akibat proses penuaan. Faktor lain yang dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi antara lain yaitu pola hidup tidak sehat misalnya kebiasaan mengkonsumsi makanan/minuman tinggi natrium, pola makan yang berlebihan, kebiasaan mengkonsumsi minuman beralkohol dan kurang aktifitas fisik. Hal ini sejalan dengan penelitian Maswarni and Hayana (2021) mengatakan bahwa terdapat gaya hidup yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik dan pola hidup juga pola makan yang tidak sehat dapat menyebabkan terjadinya hipertensi pada lansia. Selain itu, seseorang yang mengalami obesitas atau kegemukan juga memiliki risiko lebih besar untuk mengalami hipertensi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gunawan and Adriani (2020) mengatakan bahwa obesitas menjadi faktor resiko penyakit degenerative yang berhubungan dengan meningkatnya jaringan adiposa di tubuh. Salah satu faktor lainnya yaitu stress, stress juga dapat mempengaruhi peningkatan tekanan darah, akibat dari aktivitas simpatis dampak dari peningkatan katekolamin (Iswati, 2022).

Berdasarkan waktu pemberian terapi *foot massage* memiliki variasi dengan penelitian- penelitian yang ada. Peneliti menggunakan waktu sebanyak tiga sesi dengan lama pemijatan selama 30 menit dilakukan satu kali seminggu selama 3 minggu dengan hasil yang didapat, dapat disimpulkan bahwa

menggunakan intervensi *foot massage* dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi

Penelitian oleh Nurkhalizah et.al (2021) menyebutkan bahwa terapi *foot massage* efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. Terapi *foot massage* ini diaplikasikan dengan durasi 45 menit persesi dan diaplikasikan lima kali per sesi per minggu selama 4 minggu. Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa terapi *foot massage* ini secara signifikan efektif menurunkan tekanan darah. Berdasarkan hasil analisis peneliti pada responden yang diberikan terapi *foot massage* didapati hasil yaitu terdapat pengaruh yang membuat nilai tekanan darah menurun dari sebelum diberikan *foot massage* dan setelah diberikan *foot massage* yaitu didapatkan hasil rata-rata penurunan tekanan darah sistolik 16,6 mmHg dan rata-rata penurunan tekanan darah diastolik 6,2 mmHg. maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh terhadap pemberian *foot massage* terhadap penurunan tekanan darah sebanyak tiga sesi dilakukan satu kali seminggu selama 3 minggu. Hasil penerapan ini sejalan dengan sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriani et al. (2019) hasil uji statistik menunjukkan antara kelompok control sistolik (p-value 0,798) antara kelompok control diastolik (p-value 0,726) dan kelompok perlakuan sistolik (p-value 0,004) dengan kelompok perlakuan diastolik (p-value 0,005). Terdapat pengaruh pemberian *foot massage* terhadap penurunan tekanan darah dibandingkan dengan yang tidak diberikan *foot massage*.

Peneliti menyimpulkan secara garis besar pemberian *foot massage* dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Pada dasarnya *foot massage* ini merupakan metode untuk

memperlancarkan Kembali aliran darah. Adanya pijatan-pijatan pada ujung-ujung syaraf yang dapat di stimulasi dengan pijatan lembut dengan tangan yang diharapkan terputusnya aliran darah,, penyempitan, penyumbatan pada pembuluh darah menjadi normal Kembali. *Foot massage* ini sangat diperlukan terutama bagi lansia penderita hipertensi karena manfaatnya selain untuk menurunkan tekanan darah terdapat banyak manfaat lain yaitu meningkatkan daya tahan tubuh, rileksasi, meningkatkan kualitas tidur dan meningkatkan rasa nyaman (Irawani and Yuyun Wahyu 2020).

KESIMPULAN

Foot massage merupakan salah satu terapi komplementer yang aman dan mudah diberikan, selain itu *foot massage* bagus diterapkan pada lansia dengan hipertensi untuk menurunkan tekanan darah. Peneliti menerapkan terapi *foot massage* yang diberikan pada 5 responden yang dilakukan sebanyak tiga sesi dilakukan satu kali seminggu selama 3 minggu terdapat pengaruh yang membuat nilai tekanan darah menurun dari sebelum diberikan *foot massage* dan setelah diberikan *foot massage* yaitu didapatkan hasil rata-rata penurunan tekanan darah sistol 16,6 mmHg dan rata-rata penurunan tekanan darah diastole 6,2 mmHg. Maka dapat di simpulkan bahwa intervensi pemberian *foot massage* dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Karang Kitri.

Saran

Bagi Puskesmas Karang Kitri

Bagi tenaga Kesehatan masyarakat di Puskesmas Karang Kitri disarankan untuk dapat menerapkan terapi komplementer yaitu *foot massage* untuk penderita hipertensi sebagai

salah satu alternatif untuk menstabilkan dan menurunkan tekanan darah.

Bagi Keluarga

Penerapan terapi *foot massage* bagi keluarga untuk menamabah ilmu tentang terapi komplementer yang dianjurkan untuk penderita hipertensi.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya mampu menggali lebih dalam lagi hal-hal yang dapat menurunkan dan menstabilkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainun, Kamaliah, Kristina Kristina, and Srimis Leini. (2021). "Terapi Foot Massage Untuk Menurunkan Dan Menstabilkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi." *Abdimas Galuh* 3(2): 328.
- Dedi Wahyudin. (2021). "Penerapan Evidence Based Nursing : Pengaruh Foot Massase Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada." *Journal Health Society* 10(1): 49-56.
- Dinas Kesehatan Kota Bekasi. (2019). "Profil Kesehatan Kota Bekasi." *DinKes Kota BekasiKes Kota Bekasi*: 93-94.
- Fitriani, Fitriani, Risnawati H R, Ratnasari Ratnasari, and Maria Ulfah Azhar. (2019). "Effect of Foot Massage on Decreasing Blood Pressure in Hypertension Patients in Bontomarannu Health Center." *Journal of Health Science and Prevention* 3(3S): 141-45.
- Gunawan, Shirley Priscilla, and Merryana Adriani. (2020). "Obesitas Dan Tingkat Stres Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Orang

- Dewasa Di Kelurahan Klampis Ngasem, Surabaya.” *Media Gizi Indonesia* 15(2): p123.
- Irawani, Ade Tedi, and Yuyun Wahyu. (2020). “Masase Kaki Terhadap penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Lansia Ade.” *Jurnal Ilmiah Indonesia* 21(1): 1-9.
- Iswati. (2022). “Foot Massage Untuk Mengontrol Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi.” *Adi Husada Nursing Journal* 8: 29-35.
- Kemenkes RI. (2014). *Profil Kesehatan Indonesia*.
- Manuntung. (2018). *Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi*. Malang: Wineka Medika.
- Maros, Hikmah, and Sarah Juniar. 2016. “Gambaran Penderita Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangjati Kabupaten Ngawi.” : 1-23.
- Maswarni, and Hayana. (2021). “Hubungan Pola Hidup Sehat Pada Penderita Hipertensi Dengan Pengontrolan Tekanan Darah Terhadap Aktifitas Fisik Di Rw 024 Desa Pandau Jaya Kab. Kampar Relationship of Healthy Lifestyle Patterns of Hypertension Patients With Blood Pressure Control on Physic.” *Menara Ilmu* XV(02): 51-55.
- Mussakar, and T Djafar. (2021). *Promosi Kesehatan: Penyebab Terjadinya Hipertensi*. ed. Aulia.
- Nina Putri Calisanie, Nyayu, and Sabrina Preannisa. (2022). “The Influence of Foot Massage on Blood Pressure and Anxiety in Hypertensive Patients.” *KnE Life Sciences* 2022: 394-403.
- Nurkhalizah, Siti, Siti Rochmani, and Zahra Maulidia Septimar. (2021). “Efektivitas Terapi Pijat Kaki Tahun 2020.” *Nusantara Hasana Journal* 1(1): 95-101.
- Patria, Armen. (2019). “Pengaruh Masase Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Kelompok Dewasa Yang Mengalami Hipertensi.” *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung* 7(1): 48.
- Pitriani, Risa, Juli Selvi Yanti, and Rita Afni. (2018). “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbai Pesisir.” *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes* 9: 74-77.
- Potter, Patricia A, and Anne Griffin Perry. (2011). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik*. Jakarta: EGC. RI, Kemenkes. 2019. *Profil Kesehatan Indonesia 2019*.
- Riskesdas. (2018). *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan : RI*.
- Septi Fandinata, Selly, and lin Ernawat. (2020). *Mengenal, Mencegah, Dan Mengatasi Penyakit Degeneratif (Diabetes Melitus Dan Hipertensi) Management Terapi Pada Penyakit Degeneratif*.
- Wahyu Erma Erviana. (2015). “Gambaran Faktor Risiko Pada Hipertensi Di Kelurahan Nologaten Kecamatan Ponorogo Kabupaten Ponorogo.” 3(April): 49-58.
- Wahyudin, Dedi. (2021). “Penerapan Evidence Based Nursing : Pengaruh Foot Massase Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada.” *Journal Health Society* 10(1): 49-56.
- Widyarani, L. (2020). “Terapi

Foot Massage Sebagai Terapi
Komplementer Dalam
Menurunkan Tekanan Darah
Pada Pasien Hipertensi
Stadium I.” ... *dan Farmasi
Volume 2 Nomor 1 ... 2: 17-23.*
[http://eprints.stikes-
notokusumo.ac.id/47/](http://eprints.stikes-notokusumo.ac.id/47/).

Yanti, Etri, Dwi Christina
Rahayuningrum, and Eliza
Arman. (2019). “Efektifitas
Massase Punggung Dan Kaki

Terhadap Tekanan Darah
Pada Penderita Hipertensi.”
*Jurnal Kesehatan Medika
Saintika* 10(1): 18.