



PENERAPAN TERAPI FOOT MASSAGE TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Indah Puspitasari¹, Nurul Subekti², Ponirah³, Fauziah H Wada⁴

¹Departemen Keperawatan Komunitas, Fakultas Kesehatan dan Farmasi, Universitas Bani Saleh

²Mahasiswa, Fakultas Kesehatan dan Farmasi, Universitas Bani Saleh

³Departemen Keperawatan Dasar, Fakultas Kesehatan dan Farmasi, Universitas Bani Saleh

⁴Departemen Keperawatan Maternitas, Fakultas Kesehatan dan Farmasi, Universitas Bani Saleh

*Email Korespondensi: indah@ubs.ac.id

ABSTRAK

Prevalensi hipertensi lanjut usia mencapai 22% hal ini menimbulkan semakin besarnya dampak pada kesehatan lansia. Namun terdapat intervensi yang dapat di terapkan pada hipertensi yaitu *foot massage*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan terapi *foot massage* pada lansia untuk penurunan tekanan darah serta mengetahui hasil pemberian asuhan keperawatan kepada lansia hipertensi dengan pendekatan proses keperawatan. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan pengambilan data pada kasus dengan Observasi, wawancara, dokumentasi, catatan keperawatan dan partisipasi aktif. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tensimeter (sphygmomanometer). Subjek dalam penelitian ini adalah 5 orang lansia 60 – 74 tahun yang mengalami hipertensi atau tekanan darah tinggi. Hasil studi kasus ini didapat bahwa penerapan terapi *foot massage* yang dilakukan langsung oleh penulis kepada subyek dapat berpengaruh terhadap perubahan nilai tekanan darah sistol maupun diastol yang dilakukan secara rutin 5 hari berturut - turut. Hasil dalam studi ini menunjukkan rata – rata nilai tekanan darah sebelum dilakukan terapi *foot massage* yaitu nilai tekanan darah sistolik 160 – 170 mmHg dan nilai tekanan darah diastolik 85 – 100 mmHg dan sudah dilakukan terapi *foot massage* yaitu tekanan darah sistolik 165 - 155 mmHg dan nilai tekanan darah diastolik 90 – 80 mmHg. Bagi pasien hipertensi atau tekanan darah tinggi dapat melakukan penerapan terapi *foot massage* secara mandiri yang dilakukan 1 kali sehari dipagi hari.

Kata Kunci : Lansia, *Foot Massage*, Hipertensi

ABSTRACT

The prevalence of hypertension in the elderly 22%, this has a greater impact on the health of the elderly. However, there are interventions that can be applied to hypertension, namely foot massage. This study aims to determine the application of foot massage therapy in the elderly to reduce blood pressure and to determine the results of providing nursing care to elderly hypertensives with a nursing process approach. This study uses the case study method

by collecting data on cases with observation, interviews, documentation, nursing notes and active participation. The instrument used in this study was a sphygmomanometer. Subjects in this study were 5 elderly people aged 60-74 years who had hypertension or high blood pressure. The results of this case study found that the application of foot massage therapy which was carried out directly by the author to the subject could affect changes in systolic and diastolic blood pressure values which were carried out routinely for 5 consecutive days. The results in this study showed that the average blood pressure value before foot massage therapy was carried out, namely the systolic blood pressure value of 160-170 mmHg and the diastolic blood pressure value of 85-100 mmHg and foot massage therapy was carried out, namely systolic blood pressure of 165 - 155 mmHg and the value diastolic blood pressure 90-80 mmHg. Recommend : For patients with hypertension or high blood pressure, they can independently apply foot massage therapy which is done once a day in the morning.

Keywords: Elderly, Foot Massage, Hypertension

PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan dari penyakit, hal ini terjadi karena kekuatan dan daya tahan tubuhnya menurun seiring dengan bertambahnya usia. Masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia yaitu hipertensi. 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 (Iswati, 2022). Struktur penduduk Indonesia sudah memasuki ageing population ditandai dengan prevalensi penduduk lanjut usia tahun 2020 mencapai lebih dari 10% (Statistik, 2021). Pada tahun 2020 jumlah penduduk Indonesia yang termasuk kategori usia 60 tahun ke atas sebanyak 28 juta jiwa atau sebesar 10,7% dari total penduduk. Populasi penduduk usia lebih dari 60 tahun akan meningkat dari 12% menjadi 22% diantara tahun 2015 dan 2050 (Infodatin, 2022). Prevalensi lansia meningkat sampai 3% selama lebih dari satu decade (2010-2021) dan menjadi 10,82%. Dengan begitu umur harapan hidup juga meningkat dari 69,81% pada 2010 dan menjadi 71,57% ditahun 2021 (Statistik, 2022). Peningkatan prevalensi lansia di Indonesia mengartikan juga dengan seiring peningkatan penyakit yang dialami oleh lansia, salah satunya adalah hipertensi.

Prevalensi hipertensi usia 55-64 tahun (55,2%), usia 65-74 tahun (63,2%), usia 75 lebih (69,5%). Menunjukkan peningkatan kasus hipertensi sejak 2013, yaitu 25,8% menjadi 34,1% (Riskesmas, 2018). Dari data kementerian kesehatan menyatakan bahwa sepanjang paruh pertama tahun 2018 hipertensi menduduki urutan pertama dalam daftar penyakit tidak menular dengan jumlah 185.857 kasus. Berdasarkan Profil Kesehatan Kota Bekasi 2020 jumlah penderita hipertensi di Kota Bekasi terus meningkat setiap tahunnya hingga tahun 2019, namun kemudian menurun di tahun 2020. Dari 19.507 orang tahun 2016, meningkat menjadi 28.407 orang tahun 2017, lalu meningkat tajam menjadi 87.371 orang tahun 2018, dan pada tahun 2019 meningkat lagi menjadi 115.089 orang. Pada tahun 2020 penderita hipertensi di Kota Bekasi sebesar 58 persen berjenis kelamin perempuan (sebanyak 41.959 orang) dan sisanya 42 persen berjenis kelamin laki-laki (sebanyak 30.230 orang) (Dinkes, 2020).

Program pengendalian hipertensi telah banyak dilakukan oleh pemerintah meliputi CERDIK dan PATUH. Tujuan program kesehatan untuk meningkatkan derajat kesehatan, mengendalikan hipertensi dengan gaya hidup CERDIK dan PATUH, meningkatkan pencegahan dan pengendalian hipertensi berbasis masyarakat dengan Self Awareness melalui pengukuran tekanan darah secara rutin, penguatan pelayanan kesehatan khususnya hipertensi, menurunkan angka kematian, serta pemantauan dan deteksi dini faktor resiko penyakit tidak menular dimasyarakat (Kemenkes RI, 2019). Namun hal ini masih belum banyak dilakukan

dimasyarakat hipertensi dapat dikendalikan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Secara terapi farmakologi dengan minum obat anti hipertensi dapat diases dilayanan kesehatan. Penanganan non farmakologi dapat dilakukan dengan terapi komplementer salah satunya foot massage (Iswati, 2022).

Selain dikendalikan dengan mengontrol faktor resiko, hipertensi juga dapat ditangani dengan terapi pemberian obat-obatan anti hipertensi dan menggunakan terapi komplementer atau terapi tradisional yang masuk dalam pengobatan modern yang dapat dilakukan pengobatan pada masyarakat. Salah satu terapi komplementer yang dapat diaplikasikan pada pasien hipertensi adalah terapi foot massage (Widyarani, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Patria, 2019) dan (Wahyudin, 2021) penerapan terapi foot massage yang dilakukan secara rutin sesuai prosedur memberikan pengaruh yang baik terhadap tekanan darah responden. Lansia dengan tekanan darah tinggi setelah dilakukan terapi foot massage merasa nyaman, rileks, mengurangi stress salah satu faktor yang meningkatkan tekanan darah tinggi adalah stress dan tekanan darah menurun secara signifikan dibandingkan sebelum dilakukan terapi foot massage, tekanan darah sistolik dan diastolik stabil. Penelitian ini bahwa terapi yang diberikan foot massage dapat digunakan sebagai salah satu pilihan terapi komplementer untuk mengontrol peningkatan tekanan darah dan baik dilakukan secara rutin sebagai salah satu intervensi keperawatan pada penderita hipertensi pada lansia.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan penulis pada lansia dimasyarakat di Desa Ciketing Udik Kelurahan Ciketing Udik Kecamatan Bantargebang Kota Bekasi, dengan hasil tekanan darah Ny A 160/100 mmHg dengan keluhan sakit kepala, mudah lelah, belum pernah melakukan terapi apapun jika sakit kepala tidak minum obat. Pada Ny M 165/90 mmHg dengan keluhan sakit kepala, pusing, pernah minum herbal tetapi sekarang tidak meminumnya lagi, jika pusing hanya dibiarkan saja. Pada Tn A 160/90 mmHg, dengan keluhan sakit kepala, belum pernah melakukan terapi apapun jika sakit kepala. Tn S 165/95 mmHg dengan keluhan pusing, mudah lelah, mudah marah, jika keluhan itu muncul dibiarkan saja. Dan lansia jarang untuk kontrol ke pelayanan kesehatan.

METODE PENELITIAN

Studi kasus ini menggunakan metode deskriptif. Studi kasus ini dilakukan di Sentra Terpadu Pangudi Luhur Bekasi. Subjek studi kasus ini adalah 5 lansia dengan hipertensi, usia 60-74 tahun, hipertensi fase II, hipertensi tanpa adanya komplikasi. Studi kasus ini menggunakan lembar observasi (lembar pengkajian), alat ukurnya menggunakan tensimeter (sphygmomanometer) dan juga mendokumentasikan luka dilakuka terapi foot massage.

HASIL PENELITIAN

Hasil yang didapatkan sesudah tindakan implementasi terapi *Foot Massage* dilakukan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia. Hasil dilakukan terapi *foot massage* selama 5 hari berturut- turut mengalami penurunan tekanan darah yang cukup baik. Terapi *foot massage* dilakukan selama 10 menit, frekuensi 1 kali sehari dipagi hari.

Subyek	Nilai Tekanan Darah Sebelum	Nilai Tekanan Darah Sesudah
Subyek 1	161/90 mmHg	155/80 mmHg
Subyek 2	160/ 100 mmHg	150/80 mmHg
Subyek 3	160/95 mmHg	155/90 mmHg

Subyek 4	165/90 mmHg	150/80 mmHg
Subyek 5	170/85 mmHg	165/80 mmHg

Subyek 1 sebelum dilakukan terapi *foot massage* tekanan darah 161/90 mmHg, lalu dihari ke kima mengalami penurunan 155/80 mmHg, Subyek 2 sebelum dilakukan terapi *foot massage* tekanan darah 160/100mmHg, lalu dihari ke kima mengalami penurunan 150/80 mmHg, Subyek 3 sebelum dilakukan terapi *foot massage* tekanan darah 160/95 mmHg, lalu dihari ke kima mengalami penurunan 155/90 mmHg, Subyek 4 sebelum dilakukan terapi *foot massage* tekanan darah 165/90 mmHg, lalu dihari ke kima mengalami penurunan 150/80 mmHg, Subyek 5 sebelum dilakukan terapi *foot massage* tekanan darah 170/85 mmHg, lalu dihari ke kima mengalami penurunan 165/80 mmHg. Pada ke lima subyek mengalami penurunan setelah dilakuakn terapi *foot massage*.

PEMBAHASAN

Kriteria Inklusi pada subyek penelitian ini adalah subyek merupakan lanjut usia (erderly) yang berusia 60 – 74 tahun ke atas. Subyek pertama berusia 74 tahun, subyek kedua berusia 65 tahun, subyek ketiga berusia 74 tahun , subyek ke empat berusia 60 tahun, sebyek ke lima berusia 68 tahun. Berdasarkan hasil pengkajian, semua mengalami tekanan darah tinggi berupa sakit kepala, pusing, leher terasa berat, sulit tidur hal ini sama dengan penelitian sebelumnya menurut (Iswati, 2022) bahwa tekanan darah tinggi sering terjadi pada usia 60 tahun keatas.

Subyek pada penelitian ini terdiri dari 5 orang lansia yang berjenis dua laki - laki dan tiga perempuan. Berdasarkan jurnal menurut (Iswati, 2022) bahwa frekuensi tekanan darah tinggi banyak pada perempuan dari pada laki - laki, pada hal ini dikarenakan faktor perempuan saat memasuki *premenopause* mulai mengalami penurunan hormon estrogen yang dibutuhkan untuk menjaga kerusakan pada pembuluh darah.

Intervensi subyek dilakukan terapi *foot massage* dipagi hari dilakukan 1 kali sehari selama 5 hari dengan durasi waktu 10 menit pada lima subyek,. Implementasi hari pertama subyek mengalami tekanan darah dengan nilai tekanan darah sistolik 160- 170 mmHg dan nilai tekanan darah diastolik 85 – 100 mmHg dan dihari kelima subyek mengalami penurunan dengan nilai tekanan darah sistolik 165 – 155 mmHg dan nilai tekanan darah diastolik 90 – 80 mmHg setelah diberikan terapi *foot massage* . Hipertensi yang disebut dengan tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi dimana adanya peningkatan tekanan darah baik sistol maupun diastol. Menurut WHO batas normal tekanan darah adalah 90-120 mmHg tekanan sistol dan 80-90 mmHg tekanan diastol. Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskuler yang paling banyak diderita oleh masyarakat pada umumnya. Penyakit hipertensi ini dapat berkembang selama bertahun – tahun tanpa keluhan dan gejala, sehingga di sebut sebagai *silent killer* (Ainun et al., 2021). Manfaat *foot massage* untuk menurunkan tekanan darah, mengurangi kegiatan jantung dalam memompa, dan mengurangi mengerutnya dinding – dinding pembuluh darah berkurang dan aliran darah menjadi lancar sehingga membuat tekanan darah menurun (Ainun et al., 2021). *Foot massage* mampu memberikan efek relaksasi yang mendalam, mengurangi kecemasan, mengurangi rasa sakit, ketidaknyamanan secara fisik. Saat kaki dipijat aliran darah menjadi lancar (Widyarani, 2020).

Hal ini sesuai dengan penelitian (Litasari et al., 2021) yang menyatakan terapi *foot massage* dapart berpengaruh pada lansia untuk menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, hasil penelitian yang dilakukan oleh (Widyarani, 2020) mengungkapkan bahwa nilai tekanan darah sebelum dan sesudah berbeda sehingga menunjukkan perubahan nilai tekanan darah diastolik maupun sistolik. Penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa pengaruh terapi *foot massage* aman dan mudah untuk dilakukan secara mandiri dan bermanfaat untuk

meningkatkan sirkulasi, menurunkan tekanan darah, meningkatkan rentang gerak sendi dan mengurangi rasa sakit (Ainun et al., 2021). Data tersebut menunjukkan bahwa pelaksanaan terapi *foot massage* mempengaruhi dapat menurunkan hipertensi menggunakan pengukuran tensimeter (*sphygmomanometer*).

Hasil studi kasus ini dapat disimpulkan bahwa penerapan terapi *foot massage* yang dilakukan langsung oleh penulis kepada subyek dapat berpengaruh terhadap nilai tekanan darah sistolik dan diastolik yang dilakukan secara rutin selama 5 hari berturut – turut.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil paparan fokus studi kasus dan pembahasan tentang perubahan nilai tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan terapi *foot massage* pada lansia dengan hipertensi, setelah dilakukan intervensi keperawatan *foot massage* selama 5 hari kepada 5 subyek di dapatkan hasil bahwa terapi *foot massage* dapat menurunkan tekanan darah, melancarkan sirkulasi darah, mengurangi rasa sakit, merelaksasi otot dan memberikan rasa nyaman dan menurunkan nilai tekanan darah.

Saran bagi lansia penderita hipertensi dapat memberikan terapi *foot massage* secara optimal untuk menurunkan tekanan darah. Dan perlu adanya pengawasan secara tegas dalam pemberian terapi *foot massage* sehingga bisa berjalan sesuai dengan harapan. Bagi pengembangan dan studi kasus selanjutnya. Hasil Studi Kasus ini dapat digunakan sebagai dasar pengembangan sehingga memberikan manfaat bagi penulis dan diharapkan kepada penulis selanjutnya agar mampu melakukan studi kasus dengan menerapkan terapi *foot massage* pada lansia dengan hipertensi dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Afianti, N., & Mardhiyah, A. (2017). Pengaruh Foot Massage terhadap Kualitas Tidur Pasien di Ruang ICU. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 5(1), 86–97. <https://doi.org/10.24198/jkp.v5n1.10>
- Ainun, K., Kristina, K., & Leini, S. (2021). Terapi Foot Massage Untuk Menurunkan Dan Menstabilkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Abdimas Galuh*, 3(2), 328. <https://doi.org/10.25157/ag.v3i2.5902>
- Akbar, F., Darmiati, D., Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 392–397. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i2.282>
- Ariana, R. (2016). Etiologi Hipertensi. 1–23.
- Dinkes, K. Bekasi. (2020). Profil Kesehatan Kota Bekasi Tahun 2020. Suparyanto Dan Rosad (2015, 5(3), 248–253. https://dinkes.bekasikota.go.id/public/unduh/bankdata/Profil_Kesehatan_Kota_Bekasi_2020.pdf
- Erda, R., Tamara, F., Yona, T., Yunaspi, D., Kesehatan, I., Bunda, M., Raya, J., Nomor, S., Tering, T., & Kota, K. B. (2020). *Jurnal Penelitian Kesehatan Global Indonesia* Usia Pria tabel 4 . 1 diketahui lansia di wilayah kerja Puskesmas Sei Langkai sebagian besar. November, 343–350.
- Fatihah, W. M. (2019). Penerapan Evaluasi Keperawatan Terhadap Asuhan Keperawatan di Rumah Sakit. *JIP: Jurnal Ilmiah PGMI*, 2(3), 28–31.
- Iswati, I. (2022). Foot Massage untuk Mengontrol Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *Adi Husada Nursing Journal*, 8(1), 29. <https://doi.org/10.37036/ahnj.v8i1.222>
- JNC IX, 2020. (2020). 2020 International Society of Hypertension Global Hypertension

- Practice Guidelines. Hypertension, 75(6), 1334–1357. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026>
- Litasari, R., Mahwati, Y., & Rasyad, A. S. (2021). Tekanan Darah Lansia Stabil Dengan Massage Refleksi Otot. JURNAL KESEHATAN The Effect Of Oxytocin Massage On The Expenditure And Production Of Breast Milk In Public Mother Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap, 5(April), 61–70.
- Musakkar, S. M. H. K., & Tanwir Djafar, S. M. K. (2020). Promosi Kesehatan: Penyebab Terjadinya Hipertensi. Pendidikan Dan Promosi Kesehatan, 20. <https://osf.io/34yna/download>
- Nursalam, 2017. (2017). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Salemba Medika
- Patria, A. (2019). Pengaruh Masase Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Kelompok Dewasa yang Mengalami Hipertensi. Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung, 7(1), 48. <https://doi.org/10.47218/jkpbl.v7i1.60>
- PNI, T.P. (2016). Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik Edisi 1 Cetakan III (Revisi). Jakarta Selatan : Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia
- PPNI, T.P. (2019). Standar Luaran Keperawatan Indonesia Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan Edisi 1 Cetakan II. Jakarta Selatan : Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia
- PPNI,T.P. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia Definisi dan Tindakan Keperawatan Edisi 1 Cetakan II. Jakarta Selatan : Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia
- Ramadhan, M. (2021). Asuhan Keperawatan Pada Ny N Yang Mengalami Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut di RS Kartika Husada. Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan Muhammadiyah Pontianak, 1(1), 1–93.
- Samosir, E. (2020). Konsep Pengkajian Sebagai Elemen Kunci Asuhan Keperawatan Berkualitas. <http://dx.doi.org/10.31219/osf.io/c4u5f>
- Turana, Y. (2018). Diagnosis klasifikasi hipertensi yuda turana indonesian society of hypertension. Kemenkes RI, 1–12.
- Wahyudin, D. (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/>