

Penerapan Terapi *Foot Massage* Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Bangsal Dewasa Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Sukoharjo

Nailul Muna¹⁾, Diyanah Syolihan Rinjani Putri²⁾

¹⁾*Mahasiswa Prodi Profesi Ners Program Profesi Universitas Kusuma Husada Surakarta*

²⁾*Dosen Program Profesi Ners Program Profesi Universitas Kusuma Husada Surakarta*

munanailul750@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan : Hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan darah diatas batas normal (130/80 mmHg atau lebih). Ketika mengalami tekanan darah tinggi maka dapat menimbulkan beberapa gejala yaitu nyeri kepala, penglihatan kabur, telinga berdengung, nyeri dada, irama jantung tidak normal. Ketika tekanan darah terus mengalami peningkatan dan tidak ada penatalaksanaan dapat menyebabkan komplikasi yaitu stroke, serangan jantung, gagal jantung, gagal ginjal hingga kematian. Untuk mencegah terjadinya komplikasi maka perlu dilakukannya terapi non farmakologi yaitu *foot massage*. *Foot massage* dapat mengirimkan sinyal yang merangsang pelepasan hormon endofrin dan menimbulkan efek relaksasi, jadi tekanan darah akan menurun.

Skenario Kasus : Didapatkan subjek yaitu Tn. K berusia 59 tahun, dengan keluhan pusing, pasien mengeluh tidak bisa tidur, leher bagian belakang terasa cengeng, Tn. K memiliki riwayat hipertensi tidak terkontrol, lalu dilakukan pemeriksaan fisik tekanan darah : 211/120 mmHg, suhu : 36,6⁰C, respirasi rate : 20 X/menit, nadi : 70 X/menit, SPO2 : 98%.

Skenario Pengumpulan Bukti : Penelusuran karya ilmiah ners dilakukan dengan menelusuri beberapa jurnal google scholar dan PubMed didapatkan 4 jurnal.

Hasil : Hasil pemberian terapi pre dan post selama waktu ≥ 30 menit dalam 3 hari berturut - turut. Terdapat perubahan dari hipertensi sedang menjadi hipertensi ringan.

Kesimpulan : Terdapat pengaruh bahwa terapi *foot massage* dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di Bangsal Dewasa Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Sukoharjo.

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

Daftar Pustaka: 22 (2016-2024)

LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskuler pada umumnya tidak diketahui keluhannya serta paling umum diderita oleh seseorang sehingga dikenal sebagai pembunuh secara diam - diam (*the silent killer*). Faktor yang dapat menyebabkan terjadinya tekanan darah tinggi ialah faktor usia, serta genetik sehingga mengakibatkan peningkatan morbiditas dan mortalitas (Yanti, 2020). Menurut Irwan, (2016) mengatakan bahwa hipertensi adalah suatu keadaan dimana mengalami kenaikan seseorang tekanan darah di atas normal yang ditunjukkan oleh angka sistolik (bagian atas) dan angka diastolik (bagian bawah) pada pemeriksaan tekanan darah menggunakan alat pengukur tekanan darah baik berupa cuff air raksa (*sphygmomanometer*) ataupun alat digital lainnya. Hipertensi merupakan peningkatan lebih batas normal tekanan darah yaitu 120-140 mmHg tekanan sistol dan 80-90 mmHg tekanan diastol. Seseorang dinyatakan mengalami hipertensi bila tekanan darahnya $\geq 140/90$ mmHg. (Cheryl, 2017)

Hipertensi merupakan penyakit yang dapat dialami oleh berbagai kalangan masyarakat dari kalangan tingkat sosial tinggi hingga menengah kebawah, dari kalangan remaja hingga lansia dimana kondisi tersebut mengalami peningkatan tekanan darah dari kondisi normal (130/80 mmHg) (Widyastuti *et al.*, 2022). Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah meningkat melebihi batas normal. Penyebab tekanan darah meningkat adalah peningkatan kecepatan denyut jantung, peningkatan resistensi (tahanan) dari pembuluh darah tepi dan peningkatan volume aliran darah (Hani, 2018). Pemicu penyakit hipertensi dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu faktor yang tidak dapat dikontrol (meliputi, usia, jenis kelamin, keturunan), sedangkan faktor yang dapat dikontrol (meliputi konsumsi garam yang berlebih, kurang olahraga, kebiasaan merokok, stress, dan kegemukan (obesitas)). Penyakit

hipertensi yang tidak dapat dikontrol beresiko menimbulkan penyakit lain yaitu penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, kebutaan, dan lainnya (WHO, 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2019) pada masa ini prevalensi secara global yang menderita hipertensi sebanyak 22% dari populasi penduduk dunia. Menurut Riskesdas, (2018), di Indonesia prevalensi penyakit hipertensi berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk usia ≥ 18 tahun didapatkan kejadian hipertensi tertinggi yaitu provinsi Sulawesi Utara yaitu sebesar (13,21%) sementara pada provinsi Jawa Tengah menempati peringkat ke 19 yaitu sebesar 8,4 %. Menurut Dinkes Sukoharjo, (2022) Berdasarkan laporan dari hasil pengukuran tekanan darah kepada penduduk ≥ 15 tahun sebanyak 580.262 (91,6%) terdapat Hipertensi sebanyak 139.114 (52,7%). Data di Sukoharjo terdapat 8.375 penduduk yang mengalami hipertensi.

Hipertensi terjadi karena beban kerja jantung yang berlebih saat memompa darah keseluruh tubuh untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi oleh tubuh. Hipertensi jika tidak sering ditangani cukup berbahaya sehingga bisa menimbulkan berbagai komplikasi diantaranya stroke, serangan jantung, gagal jantung, gagal ginjal, demensia dan kematian premature (Page *et al.*, 2022) dalam (Arifah *et al.*, 2024). Penatalaksanaan hipertensi dapat dilaksanakan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan farmakologi ialah pengobatan menggunakan obat-obatan seperti obat anti hipertensi. Sedangkan pengobatan non farmakologi yaitu terapi komplementer yang meliputi akupuntur, bekam, tanaman tradisional, akupresur dan pijat massage (Ardiansyah, 2019). Terapi non farmakologi dengan tindakan *foot massage* akan memberikan rangsangan sehingga semua jalur energi terbuka dan aliran energi tidak lagi terhalang oleh ketegangan otot, sehingga mampu memperlancar aliran darah dan cairan tubuh pada bagian-

bagian tubuh yang berhubungan dengan titik saraf kaki yang dipijat dan memberikan efek relaksasi pada tubuh. Penderita hipertensi terhindar dari ketergantungan obat hipertensi dan komplikasi dapat diminimalisir (Goesalosa *et al.*, 2019) dalam (Widyastuti *et al.*, 2022).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 30 Mei 2024 di Bangsal Dewasa Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Sukoharjo di dapatkan data periode 3 bulan terakhir Maret hingga Mei didapatkan 50 orang yang mengalami penyakit hipertensi. Pasien mengalami nyeri kepala

Terapi *foot massage* adalah terapi memijat titik refleksi di kaki yang dilakukan dengan mengusap pelan dan teratur untuk meningkatkan relaksasi. Teknik dasar dalam terapi ini yaitu dengan cara *massage*, menekan dengan ibu jari, tangan diputar di satu titik, dan memberi tekanan dan menahan. Penekanan dan pemijatan yang diberikan akan membantu gelombang relaksasi keseluruhan tubuh (Devi, 2022). *Foot Massage* merupakan terapi sentuhan tradisional yang dapat memberikan efek relaksasi dan melemaskan otot – otot yang tegang, dan juga bermanfaat bagi Kesehatan (Putri *et al.*, 2023). *Massage* melancarkan peredaran darah dengan memberikan efek langsung yang bersifat mekanis dari tekanan dan gerakan secara berirama sehingga menimbulkan rangsangan yang ditimbulkan terhadap reseptor saraf juga mengakibatkan pembuluh darah melebar secara refleks sehingga melancarkan aliran darah (Awaliah & Mochartini, 2022).

Terapi *foot massage* memberikan kenyamanan serta intervensi ini memiliki pertimbangan biaya yang rendah, bisa dilakukan mandiri dan prosedur mudah sehingga sangat baik dilakukan pada pasien hipertensi (Robby *et al.*, 2022).

METODE KASUS

Metode yang digunakan dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini

penulis menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus di Bangsal Dewasa Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Sukoharjo. Studi kasus menurut (Nursalam, 2016) penelitian yang mencakup pengkajian bertujuan memberikan gambaran secara mendetail mengenai latar belakang, sifat maupun karakter yang ada dari suatu kasus, dengan kata lain bahwa studi kasus memusatkan perhatian pada suatu kasus secara intensif dan rinci. Penelitian dalam metode dilakukan secara mendalam terhadap suatu keadaan atau kondisi dengan cara sistematis mulai dari melakukan pengamatan, pengumpulan data, analisis informasi dan pelaporan hasil.

Sampel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi dan eksklusi atau ciri – ciri yang perlu dipenuhi setiap anggota populasi yang dapat diambil sebagai kriteria sampel (Notoatmodjo, 2018). Kriteria inklusi dalam studi kasus ini adalah : pasien dengan kasus hipertensi, pasien pria / wanita usia 45 – 59 tahun, bersedia menjadi sampel penelitian, mengonsumsi obat hipertensi, pasien yang tidak terdapat luka pada kakinya, bersikap kooperatif saat dilakukan proses penelitian. Kriteria eksklusi studi kasus ini adalah : pasien yang tidak kooperatif, pasien yang tidak bersedia menjadi responden, kedua kaki bengkak atau terdapat luka.

Fokus studi kasus ini adalah kajian utama yang akan dijadikan acuan. Fokus studi kasus ini yaitu pemberian asuhan keperawatan pada pasien hipertensi meliputi pengkajian, penetapan diagnose keperawatan, dan evaluasi keperawatan. Tempat pengambilan data studi kasus ini dilakukan di Bangsal Dewasa Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Sukoharjo.

Pelaksanaan asuhan keperawatan kasus ini dilakukan di Bangsal Dewasa Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Sukoharjo pada tanggal 4 – 11 Juni 2024. Subjek dalam studi kasus ini adalah satu orang pasien dengan hipertensi tingkat 2, tindakan keperawatan yang dilakukan

terapi *foot massage* dengan durasi kurang lebih 30 menit dilakukan 3 kali dalam tiga hari berturut – turut. Diukur dengan *spygmanometer*, pengukuran dilakukan baik sebelum maupun sesudah terapi *foot massage* diberikan.

HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN

Studi kasus yang berjudul “penerapan terapi *foot massage* dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Sukoharjo”.

Setelah dilakukan implementasi didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Observasi

No	Hari / Tanggal	Hasil Observasi	
		<i>Pre</i>	<i>Post</i>
1.	Selasa, 04 2024	174/106 mmHg	164/100 mmHg
2.	Rabu, 05 Juni 2024	157/98 mmHg	151/94 mmHg
3.	Kamis, 06 Juni 2024	151/90 mmHg	148/84 mmHg

Berdasarkan data tabel diatas yang dimana didapatkan hasil observasi pre-post pemberian terapi *foot massage* didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan pada tekanan darah pasien hipertensi dari hari pertama hingga hari terakhir pemberian terapi, setelah diberikan intervensi terdapat perbedaan pada tekanan darah pasien dari hipertensi sedang menjadi hipertensi ringan. Pasien tampak lebih rileks dan tenang saat dilakukan pemijatan pada kaki. Terapi menunjukkan ada pengaruh terapi *foot massage* pada pasien hipertensi. Dimana dilakukan pre terlebih dahulu sebelum dilakukan terapi yaitu pemeriksaan tekanan darah, selanjutnya baru dilakukan terapi *foot massage* dan setelah itu dilakukan *post conference* dengan pemeriksaan tekanan darah.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Awaliah (2022), Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok *Foot Massage* dari 10 responden dengan hasil uji paired sample t-test di dapat nilai selisih rata- rata *Sistole Pre-PostTes* 9,30 dan *Diastole Pre-PostTes* 6,70. Didapatkan nilai Sig- (2-tailed) adalah $0,000 < 0,05$ maka dapat di simpulkan bahwa H_a diterima H_0 ditolak yang artinya ada pengaruh yang signifikan antara *Foot Massage* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Penelitian ini didukung juga oleh (Widyastuti *et al.*, 2022) berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 10 responden didapatkan perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi *foot masssage* untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di RSU PKU Muhammadiyah Delanggu ($p < 0,000 < 0,05$). *Mean* bernilai positif (8.400) terjadi kecenderungan penurunan tekanan darah. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Patria (2019) tentang “Pengaruh *Massage* Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Kelompok Dewasa Yang Mengalami Hipertensi” yang menunjukkan hasil p-Value 0,000 untuk tekanan *sistole* dan p-Value 0,001 untuk tekanan *diastole*, yang berarti pada nilai 0,05 dapat disimpulkan terdapat pengaruh *Massage* kaki terhadap penurunan tekanan pada kelompok dewasa yang mengalami hipertensi.

Menurut Arifah (2024), hasil penelitian menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak yang berarti bahwa tekanan darah *diastolik* ada perbedaan pengaruh antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol terhadap tekanan darah *sistolik* penderita hipertensi. Berdasarkan hasil

penelitian terdapat pengaruh pemberian pijat refleksi kaki terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kotruchin (2020), menyimpulkan bahwa pijat refleksi kaki efektif dalam menurunkan tekanan darah.

Menurut (Calisanie & Preannisa, 2022) menggunakan Teknik terapi *foot massage* akan mengirimkan sinyal yang merangsang pelepasan hormon seperti endorfin sehingga menimbulkan efek relaksasi sehingga tekanan darah dan kecemasan akan menurun. Tubuh akan memproduksi banyak hormon seperti serotonin, histamin, dan bradikinin jika pemijatan dilakukan pada suatu titik. Hormon-hormon tersebut merangsang pelebaran kapiler dan arteriol, sehingga meningkatkan sirkulasi pembuluh darah kecil dan memberikan dampak relaksasi pada otot-otot yang kaku, akibatnya tekanan darah akan terus menurun.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil intervensi keperawatan yang diberikan kepada pasien hipertensi dengan melakukan penerapan pemberian terapi *foot massage* dengan melakukan pengukuran tekanan darah saat sebelum dan sesudah intervensi mengalami penurunan dari hipertensi sedang menjadi hipertensi ringan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi *foot massage* dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

SARAN

Berdasarkan hasil studi kasus diatas, maka penulis memberikan beberapa saran yaitu sebagai berikut :

1. Bagi Rumah Sakit
Studi kasus diharapkan memberikan masukan dan sumber informasi bagi pengelola rumah sakit sebagai dasar

strategi yang dapat dilakukan untuk penerapan terapi *foot massage* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

2. Bagi Keperawatan
Studi kasus diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan perawat dapat lebih kreatif dalam melakukan tindakan non farmakologi, salah satunya terapi *foot massage* dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi
3. Bagi Institusi Pendidikan
Diharapkan dapat menjadi bahan pepustakaan dan sebagai sumber informasi dalam penelitian selanjutnya, pada pemberian asuhan keperawatan pasien hipertensi.
4. Bagi Pasien/Keluarga
Hasil studi kasus ini dapat menjadi informasi tambahan bahwa pemberian terapi *foot massage* dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, dan dapat dijadikan bahan referensi untuk diterapkan secara mandiri.
5. Bagi Peneliti Lain
Studi kasus ini diharapkan dapat menjadi acuan dan sumber informasi bagi peneliti selanjutnya dibidang yang sama di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah dan Huriyah, T. (2019). Metode Massage Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. <https://doi.org/10.32660/Jurnal.V5i1.334>
- Arifah, C. N., Sani, F. N., Palupi, D. L. M., & Utomo, E. K. (2024). *Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. 6(April), 449–456.
- Awaliah, M., & Mochartini, T. (2022). Efektivitas Foot Massage dan Tehnik Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di RS Bhayangkara Lemdiklat Polri. *Malahayati Nursing Journal*, 4(10), 2664–2686.

- <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i10.7071>
- Calisanie, N. N. P., & Preannisa, S. (2022). *Pengaruh Pijat Kaki Terhadap Tekanan Darah dan Kecemasan pada Penderita Hipertensi*. 2022, 394–403.
<https://doi.org/10.18502/cls.v7i2.10333>
- Cheryl (2017). Hypertension Prevalence and Control Among Adults: United States. 1-29. ISSN 1941 4927.
<https://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db289.pdf>
- Devi. (2022). Aplikasi Terapi Pijat Refleksi Kaki Penderita Hipertensi Tidak Terkontrol Sebagai Upaya Penurunan Tekanan Darah. Aplikasi Pijat Refleksi Kaki Penderita Hipertensi Tidak Terkontrol Sebagai Upaya Penurunan Tekanan Darah, 9-10.
- Dinkes sukoharjo (2022). Profil Kesehatan Kabupaten Sukoharjo 2022. *Dinkes Sukoharjo*, 1–23.
- Hani, Sharon Ef, Colgan R. Hypertensive Urgencies And Emergencies. *Prim Care Clin Office Pract* 2018;33:613-23.
- Irwan. 2016. *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Yogyakarta : Ebook
- Jiwantoro, A., Yudha. (2017). *Riset Keperawatan, Analisis data statistic menggunakan SPSS*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Kotruchin, P., Imoun, S., Thapanawong, M. S. N., Aountrai, P., Maneenuch, M. S. N., Msn, D., & Kario, K. (2021). *The effects of foot reflexology on blood pressure and heart rate : A randomized clinical trial in stage-2 hypertensive patients*. *October 2020*, 680–686.
<https://doi.org/10.1111/jch.14103>
- Nursalam. 2016. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi.4*. Jakarta : Salemba Medika
- Notoatmodjo, S. (2019). *Metode Penelitian Kesehatan*. Rikena Cipta.
- Patria, A., & Haryani, R. P. (2019). Pengaruh massage kaki berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi. *Kesehatan Panca Bhakti Lapung*, VII(1), 48- 56.
- PPNI, T.P.(2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*. Jakarta : DPP PPNI.
- PPNI, T.P.(2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*. Jakarta : DPP PPNI.
- PPNI, T.P. (2018). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia*. Jakarta : DPP PPNI.
- Putri, L. F., Kartikasari, D., & Faizah, N. (2023). Penerapan Terapi Foot Massage untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Ruang Sulaiman 4 RS Roemani Muhammadiyah Semarang. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(12), 3924–3928.
<https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i12.11618>
- Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riskesdas. *Journal of Food and Nutrition Research*, 2(12), 1029–1036.
<https://doi.org/10.12691/jfnr-2-12-26>
- Robby, A., Agustin, T., & Azka, H. H. (2022). Pengaruh Pijat Kaki (Foot Massage) Terhadap Kualitas Tidur. *Healthcare*
<https://doi.org/10.35568/healthcare.v4i1.1845>
- WHO (2020) Hypertension, WHO. Available at:
https://www.who.int/health-topics/hypertension/#tab=tab_1.
- Widyastuti, Y., Purbaningrum, R. S., & Wijayanti. (2022). *Efektifitas Pijat Reflek Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di RSU PKU Muhammadiyah Delanggu*. 2(2).
- Yanti, Etri dkk. (2020). Efektifitas Massase Punggung Dan Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.
<https://doi.org/10.30633/Jkms.V10i1.305>

