

## EFEKTIVITAS TERAPI *FOOT MASSAGE* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI: SUATU STUDI KASUS

### *Effectiveness of Foot Massage Therapy on Decreasing Blood Pressure in Elderly With Hypertension: A Case Study*

Tesha Az Zaura<sup>1</sup>; Rahmawati<sup>2</sup>; Sarini Vivi Yanti<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Profesi Ners, Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh

<sup>2</sup>Bagian Keilmuan Keperawatan Gerontik, Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh

E-mail: [azzauratesha@gmail.com](mailto:azzauratesha@gmail.com)

#### ABSTRAK

Hipertensi tidak terkontrol pada lansia akan menyebabkan lansia sering mengalami pusing dan sakit kepala sehingga memiliki dampak terhadap kualitas hidup lansia dan akan menghambat lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Jika tidak terkontrol, hipertensi dapat menyebabkan terjadinya komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, retinopati, dan gagal ginjal. Hipertensi telah diidentifikasi oleh *World Health Organization* (WHO) sebagai salah satu faktor risiko paling signifikan untuk morbiditas dan mortalitas di seluruh dunia dan bertanggung jawab atas kematian sekitar sembilan juta orang setiap tahunnya. Tujuan dari Karya Ilmiah Akhir ini yaitu untuk gambaran asuhan keperawatan dengan masalah hipertensi pada lansia dengan metode Studi Kasus. Diagnosa yang diangkat dalam masalah ini adalah manajemen kesehatan tidak efektif. Implementasi yang diberikan selama 3 hari untuk diagnosa manajemen kesehatan tidak efektif adalah edukasi kesehatan mengenai konsep hipertensi, pengenalan diet DASH, dan pengenalan terapi non-farmakologis berupa pijat kaki (*foot massage*) untuk menurunkan tekanan darah. Berdasarkan hasil implementasi *foot massage* yang diberikan terhadap klien terjadi penurunan tekanan darah sebanyak 18 mmHg pada tekanan darah sistolik dan 10 mmHg pada tekanan darah diastolik. Disarankan kepada tenaga kesehatan agar dapat meningkatkan pengetahuan lansia terhadap cara mengatasi masalah hipertensi, melanjutkan penerapan terapi pijat kaki (*foot massage*) bagi penderita hipertensi, dan pola hidup yang sehat melalui kegiatan posyandu lansia.

**Kata Kunci** : Asuhan Keperawatan, Hipertensi, Lansia, Terapi *Foot Massage*

#### ABSTRACT

*Uncontrolled hypertension in the elderly will provoke them to experience dizziness and headaches. It affects the quality of life of the elderly and will hinder them from carrying out their daily activities. Hypertension can cause serious complications such as heart disease, stroke, retinopathy, and kidney failure. Hypertension has been identified by the World Health Organization (WHO) as one of the most significant risk factors for morbidity and mortality worldwide and is responsible for the death of around nine million people each year. The purpose of this study is to describe nursing care with hypertension problems in the elderly using the Case Study method. The diagnosis raised in this case is ineffective health management. The implementation given for three days for the diagnosis is health education regarding the concept of hypertension, introduction to the DASH diet, and introduction of non-pharmacological therapy in the form of foot massage to lower blood pressure. Based on the results of the implementation of the foot massage given to the client, there was a decrease in blood pressure of 18 mm/Hg in systolic blood pressure and 10 mm/Hg in diastolic blood pressure. It recommended that health workers increase the knowledge of the elderly on how to deal with hypertension, continue the foot massage therapy for hypertension sufferers, and adopt a healthy lifestyle through Posyandu activities for the elderly.*

**Keyword** : Nursing Care, Hypertension, Elderly, Foot Massage Therapy

## PENDAHULUAN

Lansia merupakan seseorang yang usianya memasuki 60 tahun. Perubahan yang banyak terjadi pada lansia mempunyai karakteristik seperti kulit mengendur, rambut beruban, perubahan sistem sensori seperti penurunan daya ingat, penurunan kemampuan pendengaran dan penglihatan, serta akan terjadi perlambatan aktivitas (Mawaddah, 2020). Komposisi penduduk lanjut usia terus meningkat baik di negara maju maupun negara berkembang, sampai saat ini di seluruh dunia jumlah lanjut usia diperkirakan sebanyak 500 juta jiwa dengan usia rata-rata 60 tahun. *World Health Organization* (WHO) memperkirakan pada tahun 2025 jumlah lansia di seluruh dunia akan mencapai 1,2 miliar orang dan akan terus bertambah hingga 2 miliar orang dengan lanjut usia pada tahun 2050. Jumlah lansia di Indonesia mencapai 23,66 juta jiwa penduduk (9,03%). Jumlah penduduk lansia telah diprediksi sebanyak (27,08 juta) pada tahun 2020, sebanyak (33,69 juta) pada tahun 2025, sebanyak (40,95 juta) pada tahun 2030, dan sebanyak (48,19 juta) pada tahun 2035 (Kemenkes, 2021).

Terdapat empat penyakit yang sangat erat hubungannya dengan proses menua, yaitu: gangguan sirkulasi darah, seperti hipertensi, kelainan pembuluh darah, gangguan pembuluh darah di otak, ginjal, dan lainnya. Hipertensi didefinisikan sebagai meningkatnya tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg atau tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg (Price & Wilson, 2012). Hipertensi pada umumnya tidak menimbulkan tanda dan gejala yang spesifik, saat ini hipertensi masih menjadi masalah yang cukup penting dan memerlukan perhatian khusus di pelayanan kesehatan (Akinlua et al., 2018).

Jumlah penderita hipertensi di seluruh dunia terus meningkat, dimana prevalensi tertinggi terjadi di wilayah Afrika sebesar 46% sedangkan prevalensi terendah terjadi di Amerika sebesar 35% (WHO, 2018). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi terus meningkat dibandingkan pada tahun 2013

yaitu dari 25,8% menjadi 34,1%. Sama halnya dengan prevalensi penderita hipertensi di Aceh yaitu dari 21,5% pada tahun 2013 meningkat sebesar 26,45% pada tahun 2018. Berdasarkan data Profil Kesehatan Aceh Besar tahun 2018 menyebutkan bahwa frekuensi hipertensi terjadi peningkatan yang sangat signifikan yaitu sebanyak 4.230 kasus pada tahun 2016, 16.832 pada tahun 2017, dan sebanyak 25.492 kasus pada tahun 2018 (Profil Kesehatan Aceh Besar, 2018).

Masalah yang umumnya muncul pada penderita hipertensi dapat menyebabkan seseorang mengalami penurunan curah jantung, nyeri, ansietas, dan bisa menyebabkan banyak komplikasi lainnya (Muhadi, 2016). Cara untuk mencegah timbulnya berbagai komplikasi tersebut, diperlukan penatalaksanaan yang tepat baik dengan menggunakan terapi farmakologis maupun terapi non-farmakologis.

Salah satu terapi non-farmakologi yang efektif untuk menurunkan hipertensi yaitu terapi pijat kaki (*foot massage*). Terapi pijat kaki (*foot massage*) merupakan salah satu terapi komplementer yang aman dan mudah diberikan, juga memiliki efek meningkatkan sirkulasi, mengeluarkan sisa metabolisme, meningkatkan rentang gerak sendi, mengurangi rasa sakit, merelaksasikan otot dan memberikan rasa nyaman pada pasien. Dengan melemaskan jaringan lunak tubuh, lebih banyak darah dan oksigen yang dapat mencapai daerah yang mengalami kekakuan serta dapat mengurangi nyeri. *Foot massage* bertujuan menurunkan tekanan darah, mengurangi kegiatan jantung dalam memompa, mengurangi mengerutnya dinding-dinding pembuluh nadi sehingga tekanan pada dinding-dinding pembuluh darah berkurang dan aliran darah menjadi lancar sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Patria, 2019).

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk mempelajari kasus hipertensi pada lansia yang berada di Gampong Meunasah Papeun, Aceh Besar. Penulisan studi kasus ini bertujuan untuk menjelaskan asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi di

Gampong Meunasah Papeun Kecamatan Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar.

### GAMBARAN KASUS

Ny. Z lansia yang berusia 62 tahun merupakan seorang ibu rumah tangga, bersuku Aceh, beragama Islam dan berasal dari Aceh Besar Gampong Meunasah Papeun, sudah sekitar lebih dari 40 tahun Ny. Z dan keluarganya tinggal menetap di Gampong Meunasah Papeun Kecamatan Krueng Barona Jaya Aceh Besar.

Studi kasus ini bertempat di Gampong Meunasah Papeun Kecamatan Krueng Barona Jaya Aceh Besar yang dilaksanakan dari tanggal 2-7 Desember 2022. Perawat melakukan pengkajian mulai 02-03 Desember 2022 pada Ny. Z. Tipe keluarga Ny. Z adalah *extended family* dimana Ny. Z tinggal bersama kedua anak perempuannya, menantu, serta satu orang cucu. Suami Ny. Z sudah meninggal sejak 7 tahun yang lalu. Untuk kebutuhan sehari-hari Ny. Z mendapatkan bantuan dari PKH (Pemerintah) dan juga dari anaknya. Ny. Z sudah menderita hipertensi sejak 4 tahun yang lalu. Ny. Z tidak minum obat hipertensi meskipun tekanan darahnya cenderung selalu tinggi. Ny. Z juga masih sulit untuk melakukan pantangan makanan. Ny. Z juga mengeluhkan sakit di bagian punggungnya, kaku kuduk dan sering pegal dan kaku pada bagian kakinya. Ny. Z sering merasakan keluhan tersebut ketika bangun di pagi hari, melakukan banyak aktivitas, serta jika berdiri atau duduk terlalu lama.

Ny. Z mengatakan keluhan yang dirasakan saat ini yaitu sering merasa pusing, pandangan Ny. Z juga sering kabur dan kurang tampak apabila melihat dari jarak jauh. Ny. Z juga memiliki riwayat jatuh 2 bulan yang lalu di kamar mandi rumahnya. Keluhan yang dirasakan dalam 3 bulan terakhir yaitu sering pusing, pegal serta kaku pada kuduk dan kakinya. Ny. Z sering merasa pusing apabila berdiri terlalu lama. Ny. Z jarang memeriksakan kesehatannya ke pelayanan kesehatan karena memerlukan bantuan orang

lain untuk mengantarnya ke pelayanan kesehatan.

Dari hasil pemeriksaan fisik pada tanggal 02 Desember 2022 pada Ny. Z didapatkan hasil yaitu suhu klien 36,8°C, tekanan darah 160/100 mmHg, nadi 90 x/menit, pernafasan 18 x/menit. Berat badan Ny. Z saat ini adalah 60 kg dan tinggi badannya 158 cm. Perawat juga melakukan pemeriksaan kadar glukosa darah pada Ny. Z dengan hasil 183 mg/dL dan pemeriksaan kadar Asam Urat dengan hasil 5,1 mg/dL.

Hasil pengkajian *Head to Toe* yang telah dilakukan terlihat kepala tampak bersih. Rambut Ny. Z sudah banyak beruban dengan karakteristik rambut bergelombang, tidak terlalu lebat. Ny. Z juga mengalami kerontokan pada rambutnya, untuk saat ini Ny. Z sering merasa pusing. Untuk hasil pengkajian pada mata didapatkan konjungtiva tampak normal (tidak anemis), sklera tidak bermasalah yakni putih, Ny. Z memiliki riwayat katarak sehingga penglihatannya kabur. Pada bagian hidung bentuk tampak simetris, tidak ada peradangan dan penciuman masih normal. Pada pengkajian bagian mulut dan tenggorokan, terlihat mulut Ny. Z mukosa bibir tampak lembab, tidak tampak peradangan stomatitis, gigi Ny. Z sudah banyak yang tanggal/tidak lengkap. Ny. Z tidak mengeluhkan sulit menelan namun kesulitan mengunyah karena sudah banyak giginya yang ompong. Pengkajian untuk bagian telinga didapatkan hasil telinga tampak bersih dan tidak terdapat peradangan dan pendengaran tidak terganggu/bermasalah.

Pada pengkajian bagian leher dan dada didapatkan hasil tidak ada pembesaran kelenjar tiroid, namun Ny. Z sering mengalami kaku kuduk. Bentuk dada normal chest, pada bagian abdomen tidak didapatkan adanya nyeri tekan, tidak mengalami kembung pada saat pengkajian dan bising usus 13 kali/menit. Pada pengkajian genetalia berdasarkan hasil wawancara dengan klien bahwa klien menjaga kebersihan genetalia, tidak terdapat hemoroid dan hernia.

Hasil pengkajian pada ekstremitas didapatkan bahwa kekuatan otot yaitu pada

tangan kanan 5, tangan kiri 5, kaki kiri 4 dan kaki kanan 4. Gerakan melawan gravitasi dengan kekuatan penuh pada bagian ekstremitas atas dan gerakan melawan gravitasi dengan tahanan sedikit pada ekstremitas bawah. Postur tubuh Ny. Z tampak tegak dengan rentang gerak sedikit terbatas karena merasa pegal dan kaku pada kaki.

Berdasarkan hasil pengkajian *Short Physical Performance Battery* (SPPB) yang telah dilakukan, didapatkan hasil tes keseimbangan: klien mampu berdiri berdampingan dengan kaki rapat, total 1 pt. Tes kecepatan berjalan: klien mampu berjalan sepanjang 4 meter selama 13 detik, total 1 pt. Dan tes berdiri dari kursi: klien mampu berdiri dari kursi tanpa melakukan pegangan dengan pengulangan sebanyak 5 kali selama 22 detik, total 1 pt.

Berdasarkan hasil pengkajian menggunakan KATZ Index klien masih mampu melakukan aktivitas seperti mandi, berpakaian, toileting, berpindah, kontinent, dan makan secara mandiri sehingga mendapatkan total poin 6 termasuk ke dalam kategori tinggi. Sedangkan hasil pengkajian menggunakan Lawton IADL Scale, Ny. Z mendapatkan total poin 3 menggambarkan skala ketergantungan yang tinggi.

Berdasarkan hasil pengkajian status mental Ny. Z menggunakan instrumen *Short Portable Mental Status Questioner* (SPMSQ) didapatkan hasil yaitu jumlah kesalahan total 5 dengan interpretasi hasil klien mengalami kerusakan fungsi intelektual sedang. Dan untuk pengkajian tingkat depresi lansia menggunakan format Inventaris Depresi Beck didapatkan hasil dengan total skor 5 yaitu bahwa klien mengalami depresi ringan.

Berdasarkan pemaparan di atas didapatkan masalah klien berupa manajemen kesehatan tidak efektif dan risiko jatuh. Berdasarkan diagnosa manajemen kesehatan tidak efektif, intervensi yang diberikan adalah pengoptimalan edukasi kesehatan mengenai hipertensi, pengenalan diet DASH, pengenalan dan pemberian intervensi secara langsung terapi pijat kaki (*foot massage*) pada klien.

Implementasi dilakukan selama 3 hari berturut-turut berdasarkan jurnal yang menjadi referensi untuk menurunkan tekanan darah yang dialami klien.

Berdasarkan hasil evaluasi dari diagnosa manajemen kesehatan tidak efektif yaitu pengoptimalan edukasi hipertensi, didapatkan terjadinya peningkatan pemahaman pada klien terkait penyakit hipertensi yang dideritanya. Dari hasil evaluasi pemberian edukasi mengenai diet DASH didapatkan terjadinya peningkatan pengetahuan klien terkait diet DASH serta klien menunjukkan keinginan untuk menerapkan diet tersebut secara rutin. Dan dari hasil evaluasi mengenai pengenalan dan pemberian intervensi terapi pijat kaki (*foot massage*), didapatkan hasil terjadi peningkatan pemahaman terkait terapi non-farmakologi untuk menurunkan tekanan darah dan penurunan tekanan darah dari 158/90 mmHg menjadi 140/90 mmHg.

## HASIL

Setelah dilakukan penatalaksanaan keperawatan berupa terapi *foot massage* selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 25 menit setiap kali tindakan, maka didapatkan hasil bahwa terapi *foot massage* secara rutin dapat menurunkan tekanan darah klien. Hal ini dibuktikan dengan pengukuran tekanan darah yang dilakukan pada hari ketiga didapatkan hasil terjadinya penurunan tekanan darah sebanyak 18 mmHg pada tekanan darah sistolik dan 10 mmHg pada tekanan darah diastolik, serta klien juga mengatakan bahwa kakinya terasa lebih nyaman dan sudah tidak terlalu kaku seperti sebelumnya.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil studi kasus, didapatkan bahwa salah satu permasalahan kesehatan yang paling banyak diderita oleh lansia adalah hipertensi, penyakit berbahaya ini sering disebut dengan (*silent killer*) atau pembunuh diam-diam karena seringkali tidak menimbulkan gejala (Kowalski, 2010). Hipertensi sering disebut "*the silent killer*" karena sering tanpa keluhan, sehingga

penderita tidak mengetahui dirinya telah menderita hipertensi, tetapi kemudian penderita mendapati dirinya sudah terkena komplikasi dari penyakit hipertensi yang dideritanya (Kemenkes RI, 2021). Hipertensi merupakan faktor risiko utama pada lansia yang menyebabkan terjadinya stroke, gagal jantung dan penyakit koroner karena peranannya lebih besar dibandingkan saat usia muda. Penyebab hipertensi pada lansia dikarenakan terjadinya perubahan-perubahan pada elastisitas dinding aorta yang semakin menurun, katup jantung menebal dan menjadi kaku, kemampuan jantung memompa darah menurun sehingga kontraksi dan volumenya menurun, dan meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer. Selain itu dengan mengonsumsi garam yang tinggi, obesitas, kolesterol yang tinggi juga dapat membuat pembuluh darah menyempit sehingga akibatnya tekanan darah akan meningkat (Mulyadi et al., 2019).

Dari hasil studi kasus tersebut maka perawat mengangkat masalah manajemen kesehatan tidak efektif berhubungan dengan kurangnya pengetahuan tentang program terapeutik sebagai hal utama yang harus diatasi dengan memberikan intervensi berupa terapi *foot massage*. Terapi ini diberikan selama 3 hari berturut-turut di kediaman klien. Sebelum diberikan terapi *foot massage*, klien terlebih dahulu diberikan pendidikan kesehatan terkait hipertensi dan terapi *foot massage* ini. Pendidikan kesehatan sangat penting khususnya untuk terapi non-farmakologis seperti terapi *foot massage* ini.

Terapi *foot massage* merupakan pijat dengan melakukan penekanan pada titik saraf di kaki untuk memberikan rangsangan bio-elektrik pada organ tubuh tertentu yang dapat memberikan perasaan rileks dan segar karena aliran darah dalam tubuh menjadi lebih lancar. Terapi ini merupakan usaha untuk mengembalikan kondisi pasien setelah mengalami kelainan tertentu dengan menggunakan berbagai macam manipulasi secara fisik dengan berbagai teknik pada

jaringan lunak tubuh (Khotimah, Rochman, Fauzi, & Andayani, 2021).

Pada tanggal 05-07 Desember 2022 perawat memberikan intervensi terkait diagnosa manajemen kesehatan tidak efektif mengenai terapi non-farmakologis (*foot massage*) yang dapat dilakukan bagi penderita hipertensi. Implementasi *foot massage* yang pertama dilakukan pada tanggal 05 Desember 2022 yaitu dilaksanakan dalam 2 sesi, sesi pertama yaitu pada jam 09.00 dan sesi kedua pada jam 14.00 dengan durasi yang sama yaitu selama 25 menit. Pada hari kedua dan hari ketiga yaitu pada tanggal 06-07 Desember 2022 perawat melakukan terapi *foot massage* pada klien hanya satu sesi yaitu pada pagi hari dengan durasi yang sama yaitu selama 25 menit. Hal ini disebabkan karena Ny. Z meminta untuk dilakukan terapi *foot massage* sebanyak 1 kali dalam sehari.

Sebelum dilakukannya terapi *foot massage* pada hari pertama implementasi, perawat menjelaskan terlebih dahulu selama 20 menit mengenai pengertian dari terapi *foot massage*, tujuan terapi *foot massage*, manfaat dari terapi *foot massage*, indikasi dan kontraindikasi dilakukannya terapi *foot massage*, serta langkah-langkah dilakukannya terapi *foot massage*. Dari hasil evaluasi mengenai penjelasan terapi non-farmakologis untuk menurunkan tekanan darah, Ny. Z telah memahami terapi non-farmakologis yaitu terapi *foot massage* yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darahnya.

Kemudian perawat memberikan terapi *foot massage* secara langsung kepada klien selama 25 menit setiap kali tindakan. Dari hasil evaluasi implementasi terapi *foot massage*, Ny. Z mengatakan setelah diberikan terapi *foot massage* merasakan kakinya lebih nyaman dan sudah tidak terlalu kaku seperti sebelumnya. Ny. Z mengatakan juga akan mencoba untuk melakukannya kembali secara rutin di waktu senggang agar aliran darahnya menjadi lebih lancar sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Ny. Z terlihat kooperatif dan telah memahami cara melakukan terapi *foot massage* dengan baik.

Setelah dilakukan implementasi terapi *foot massage* selama 3 hari berturut-turut, didapatkan terjadinya penurunan tekanan darah pada Ny. Z sebanyak 18 mmHg pada tekanan darah sistolik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi *foot massage* ini efektif untuk menurunkan tekanan darah pada Ny. Z. Untuk interpretasi data secara lengkap dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 1. Intervensi Terapi *Foot Massage***

N o.	Hari/ Tanggal	Frekuensi	Tekanan Darah (mmHg)	
			Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi
1.	Senin, 5 Desember 2022	2x	158/90	155/90
2.	Selasa, 6 Desember 2022	1x	150/90	145/90
3.	Rabu, 7 Desember 2022	1x	145/90	140/90

Ny. Z juga merasa senang diajarkan dan diberikan terapi *foot massage* ini. Ny. Z sudah dapat melakukannya dengan benar meskipun masih harus melihat media yang diberikan. Ny. Z juga mengatakan keinginan untuk melakukan terapi tersebut secara rutin. Sesuai dengan kriteria hasil yang diinginkan yaitu klien mengungkapkan memahami tentang perilaku sehat dan keinginan untuk melakukan perilaku sehat tersebut. Dapat disimpulkan bahwa Ny. Z telah mengalami peningkatan pengetahuan dari sebelumnya, dan mau melakukan terapi non-farmakologis yang diberikan sehingga terjadi penurunan tekanan darah.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ainun, Kristina, & Leini, 2021) yang menunjukkan bahwa setelah terapi *foot massage* dilaksanakan selama 3 hari berturut-turut selama 10-15 menit memberikan dampak positif peserta hipertensi, mengalami rileks, mampu berjalan dengan nyaman tanpa keluhan nyeri, kaku otot berkurang, dan tekanan darah berada dalam rentang yang stabil.

Berdasarkan penelitian lain yang dilakukan oleh Wahyudin (2021) menyatakan setelah melakukan terapi *foot massage* terdapat penurunan pada tekanan sistolik maupun diastolik pada penderita hipertensi di Kota Sukabumi. Selain itu penelitian lain yang dilakukan oleh Widyarani (2020) menjelaskan bahwa terapi *foot massage* selain memiliki pengaruh terhadap penurunan tekanan darah juga berpengaruh positif terhadap frekuensi nadi dan kualitas tidur. Terapi *foot massage* ini mengaplikasikan teknik-teknik dasar yang sering dipakai dalam terapi refleksi diantaranya teknik menarik ibu jari, memutar kaki pada satu titik, serta teknik menekan dan menahan dimana rangsangan-rangsangan berupa tekanan pada kaki dapat memancarkan gelombang-gelombang relaksasi ke seluruh tubuh.

Penelitian lain terkait dengan *foot massage* yang dilakukan terhadap 25 orang lansia > 55 tahun dengan hipertensi yang tidak terkontrol, diberikan terapi *foot massage* setiap dua hari sekali pada pagi hari selama 7 hari dalam 2 minggu dengan durasi tindakan 20 menit didapatkan hasil terdapat penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah diberikan perlakuan (Iswati, 2022).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Prajayanti & Sari (2022) pada penderita hipertensi primer di posyandu lansia desa Palur didapatkan hasil bahwa ada pengaruh pemberian pijat kaki terhadap kualitas tidur penderita hipertensi setelah dilakukan intervensi pijat kaki selama satu minggu berturut-turut dengan intensitas pijatan 10 menit di setiap bagian kaki dengan total waktu 20 menit untuk kedua bagian kaki. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi pemberian pijat kaki pada penderita hipertensi meliputi gerakan sentuhan dan pijatan pada kaki bagian bawah secara sistemik dan ritmik dapat mengurangi ketegangan otot yang dialami klien akibat hipertensi yang dideritanya sehingga memperlancar aliran darah dan mampu menurunkan tekanan darah serta memperbaiki kualitas tidur seseorang.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus pada proses asuhan keperawatan yang telah dilakukan terhadap lansia dengan hipertensi dapat disimpulkan bahwa terapi *foot massage* yang dilakukan secara rutin dapat menurunkan tekanan darah. Disarankan kepada tenaga kesehatan agar dapat meningkatkan pengetahuan lansia terhadap cara mengatasi masalah hipertensi, melanjutkan penerapan terapi pijat kaki (*foot massage*) bagi penderita hipertensi, dan pola hidup yang sehat melalui kegiatan posyandu lansia. Disarankan agar terapi *foot massage* ini juga dapat dilakukan secara rutin oleh lansia disertai dengan dukungan dari pihak keluarga.

Selama studi kasus ditemukan keterbatasan waktu dalam pemberian asuhan keperawatan sehingga penulis tidak bisa maksimal dalam menyelesaikan semua masalah yang muncul pada klien.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis ucapkan kepada pembimbing, klien beserta keluarga, dan seluruh pihak yang telah berpartisipasi dalam memberikan dukungan, bimbingan, dan bantuan selama masa studi kasus yang dilakukan oleh penulis.

## REFERENSI

- Ainun, K., Kristina., & Leini, S. (2021). Terapi foot massage untuk menurunkan dan menstabilkan tekanan darah pada penderita hipertensi. *ABDIMAS GALUH*, 3(2), 328-336
- Akinlua, J. T. et al. (2018). Beliefs about hypertension among primary health care workers and client in Nigeria: A qualitative study, *PLOS ONE*, 13 (12).
- Dinas Kesehatan Aceh. (2018). *Profil Kesehatan Aceh 2018*. Banda Aceh: Dinkes Aceh
- Iswati. (2022). Foot massage untuk mengontrol tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Adi Husada Nursing Journal*, 8(1), 29-35.
- Kemenkes RI. (2021). *Situasi Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia*. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Khotimah, M. N., Rahman, H. F., Fauzi, A. K., & Andayani, S. A. (2021). Terapi massage dan terapi nafas dalam pada hipertensi. Malang: Ahlimedia Press.
- Kowalski, R. K. (2010). *Terapi hipertensi: Program 8 minggu menurunkan tekanan darah tinggi dan mengurangi risiko serangan jantung dan stroke secara alami terjemahan Rani S Ekawati*. Bandung Quanita.
- Mawaddah, N. (2020). Peningkatan kemandirian lansia melalui Activity Daily Living Training dengan pendekatan komunikasi terapeutik di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang Nurul. *Hospital Majapahit*, 12(1), 32-40.
- Muhadi. (2016). JNC 8: Evidence-based Guideline Penanganan Pasien Hipertensi Dewasa. Divisi Kardiologi, *Departemen Ilmu Penyakit Dalam*, 43(1), 56-57.
- Mulyadi, Arif, Sepdianto, T. C., & Hernanto, D. (2019). Gambaran perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi yang melakukan senam lansia. *Journal of Borneo Holistic Health*, 2(2), 148-57
- Patria, A. (2019). Pengaruh masase kaki terhadap penurunan tekanan darah pada kelompok dewasa yang mengalami hipertensi. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 7(1), 48-60.
- Prajayanti, E. D., & Sari, I. M. (2022). Pijat kaki (foot massage) terhadap kualitas tidur penderita hipertensi. *Nursing Sciences Journal*, 6(1), 49-54.

- Price, S. A., & Wilson, L. M. (2012).  
Patofisiologi: *Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit*, 6 ed. vol 1. Jakarta: EGC.
- Wahyudin, D. (2021). Penerapan evidenced based nursing: pengaruh foot massage terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Kota Sukabumi 2021. *Health Society*. 10(1), 49-56
- Widyarani, L. (2020). Terapi foot massage sebagai terapi komplementer dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi stadium 1. *Prosiding*, 2(1). 17-23.
- World Health Organization (WHO). (2018). *Hypertension*. Geneva: WHO 2018.