



ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA TN. B DENGAN PENERAPAN TERAPI *FOOT MASSAGE* UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI RT 07 BAGANPETE WILAYAH KERJA PUSKESMAS KENALI BESAR KOTA JAMBI

Vinola Adiesty Pratami¹ Lisa Anita Sari²

^{1,2}Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi
Vinola.adiestypratami@gmail.com

Abstrak

Hipertensi adalah kondisi peningkatan tekanan darah, baik sistolik maupun diastolik, yang mencapai atau melebihi 140/90 mmHg. Peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi menimbulkan gejala seperti sakit kepala, nyeri bagian leher, penglihatan kabur dan gejala lainnya. Pasien dengan hipertensi harus rutin mengkonsumsi obat sebagai terapi farmakologis untuk mengontrol tekanan darah. Untuk menunjang pengobatan dapat diberikan terapi nonfarmakologis seperti *foot massage* yang bertujuan sebagai terapi tambahan dalam mengoptimalkan pengobatan pada penderita hipertensi. Metode dalam penelitian ini adalah studi kasus asuhan keperawatan keluarga dengan dua subjek penelitian yang menderita hipertensi. Pengumpulan data melalui wawancara serta observasi pemeriksaan tekanan darah sebelum dan sesudah terapi *foot massage* menggunakan tensimeter. Terapi *foot massage* dilakukan selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 15 menit tiap sesi. Hasil observasi menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada kedua subjek penelitian. Pada Ny. E, menunjukkan penurunan sistolik sebesar 20 mmHg dan penurunan diastolik 21 mmHg, sedangkan Tn. B mengalami penurunan sistolik sebesar 25 mmHg dan penurunan diastolik 14 mmHg dibandingkan dengan hari pertama. Kesimpulan yang didapatkan terjadi penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi setelah diberikan terapi *foot massage* selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 15 menit tiap sesi.

Kata Kunci: hipertensi, tekanan darah, *foot massage*

Abstract

Hypertension is a condition characterized by an increase in blood pressure, both systolic and diastolic, reaching or exceeding 140/90 mmHg. The rise in blood pressure in hypertensive patients causes symptoms such as headaches, neck pain, blurred vision, and other symptoms. Patients with hypertension must regularly take medication as pharmacological therapy to control their blood pressure. To support the treatment, non-pharmacological therapies such as foot massage can be provided as an additional therapy to optimize the treatment of hypertensive patients. The method in this study is a case study of family nursing care with two research subjects suffering from hypertension. Data collection was carried out through interviews and blood pressure observations before and after foot massage therapy using a sphygmomanometer. The foot massage therapy was conducted for 3 consecutive days with a duration of 15 minutes per session. The observation results showed a decrease in blood pressure in both research subjects. For Mrs. E, there was a reduction of 20 mmHg in systolic pressure and 21 mmHg in diastolic pressure, while Mr. B experienced a reduction of 25 mmHg in systolic pressure and 14 mmHg in diastolic pressure compared to the first day. The conclusion obtained is that there was a decrease in blood pressure in hypertensive patients after being given foot massage therapy for 3 consecutive days with a duration of 15 minutes per session

Keywords: hypertension, blood pressure, *foot massage*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

* Corresponding author : Vinola Adiesty Pratami

Address : Desa/kel. Talang Babat, Kec. Muara Sabak Barat, Kab. Tanjung Jabung Timur, Jambi

Email : Vinola.adiestypratami@gmail.com

Phone : 0822-6929-4956

PENDAHULUAN

Keluarga, sebagai unit terkecil masyarakat, membentuk struktur sosial melalui kolaborasi yang harmonis antar anggotanya. Keluarga yang sehat menjadi fondasi utama bagi terciptanya bangsa yang kuat dan sejahtera (Kemenkes RI, 2018). Keluarga sebagai penerima asuhan keperawatan perlu melanjutkan perawatan anggota yang sakit dengan baik agar upaya yang dilakukan di layanan kesehatan tidak sia-sia (Putri, 2020)

Asuhan keperawatan keluarga diterapkan dalam masyarakat melalui proses keperawatan yang mencakup pengkajian, diagnosis, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Asuhan ini disesuaikan dengan kebutuhan keluarga, baik dalam kondisi sehat maupun sakit, dan dilakukan dalam lingkup keperawatan (Umrana et al., 2023).

Salah satu penyebab utama tingginya angka kematian global adalah penyakit tidak menular (NCD). Menurut WHO pada 2021, lebih dari 15 juta orang berusia 30-69 tahun meninggal setiap tahun akibat penyakit noninfeksi (WHO, 2021).

Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah dalam pembuluh darah meningkat. Setiap kali jantung berdenyut, darah dipompa ke seluruh tubuh, dan tekanan darah timbul saat darah mendorong dinding arteri. Jika tekanan semakin tinggi, jantung harus bekerja lebih keras, sehingga hipertensi memerlukan penanganan serius karena dapat meningkatkan risiko stroke, penyakit jantung, ginjal, dan penyakit lainnya (WHO, 2021).

Menurut laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) di tahun 2021, penderita hipertensi diseluruh dunia berkisar 1,28 miliar atau dapat dikatakan 1 dari 3 orang menderita hipertensi, berkisar 10,44 juta orang meninggal setiap tahun karena komplikasi dari hipertensi dan angka tersebut diperkirakan akan meningkat sampai 2025 (WHO, 2021). Kemenkes melaporkan di Indonesia terjadi peningkatan angka kejadian pada hipertensi di tahun 2020 sebesar 35,1% yang mana sebelumnya di tahun 2013 diangka 26,3% (Kemenkes RI, 2021).

Laporan dari Dinas Kesehatan Provinsi Jambi, bahwa dalam tiga tahun terakhir adanya peningkatan kasus hipertensi, yaitu pada tahun 2019 sebesar 24,3% menjadi 26,7% pada tahun 2021. Di Kota Jambi, hipertensi menjadi penyakit paling umum, dengan total 15.112 kasus, dari jumlah tersebut, 3.536 kasus (23,4%) berhasil dikontrol, sementara 11.576 kasus (76,6%) tidak terkontrol (Dinkes Provinsi Jambi, 2022).

Studi pendahuluan di Puskesmas Kenali Besar menunjukkan banyak masyarakat yang datang untuk kontrol hipertensi. Penanganan hipertensi memerlukan pendekatan menyeluruh yang mencakup usaha preventif, promotif, kuratif, dan rehabilitatif untuk mengurangi tekanan darah

melalui metode medis dan non-medis. Kontrol farmakologis melibatkan obat antihipertensi, sedangkan kontrol non-farmakologis termasuk berhenti merokok, mengurangi konsumsi alkohol dan garam, meningkatkan konsumsi buah dan sayuran, serta terapi komplementer seperti pijat (Ardiansyah & Huriah, 2019). Pijat, termasuk terapi pijat kaki, efektif dalam mengelola hipertensi dengan relaksasi otot, vasodilatasi, dan penurunan tekanan darah. Terapi pijat kaki, khususnya, aman, meningkatkan aliran darah, dan mengurangi beban jantung dengan menangani jaringan lunak di kaki (Patria, 2019).

Diperkuat oleh penelitian terdahulu, bahwa terapi pijat kaki telah terbukti efektif dalam menurunkan dan menjaga tekanan darah pada pasien hipertensi. Dalam penelitian tersebut, terapi diberikan selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 15 menit setiap sesi (Ainun et al., 2021). Penelitian oleh Hijriani dan Chairani (2023) mendukung temuan sebelumnya bahwa terapi pijat kaki efektif menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Terapi dilakukan selama 3 hari berturut-turut, dengan durasi 30 menit per hari. Hasil penelitian menunjukkan penurunan tekanan darah dari hari pertama hingga ketiga, dengan penurunan rata-rata tekanan sistolik sebesar 6,4 mmHg dan tekanan diastolik sebesar 5 mmHg (Hijriani & Chairani, 2023).

Berdasarkan literatur tersebut, penulis ingin menambahkan terapi nonfarmakologi berupa terapi *foot massage* sebagai salah satu pendekatan tambahan dalam pengobatan pasien hipertensi. Terapi ini dipilih karena mudah dilakukan, tidak memerlukan biaya tinggi, tidak menimbulkan efek samping, dan memberikan efek relaksasi pada pasien. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk menerapkan terapi *foot massage* dalam Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) saat melakukan praktik komunitas keluarga di RT 07 Bagan Pete Kota Jambi, dengan harapan dapat mengurangi tekanan darah pada pasien hipertensi.

METODE

Pada penelitian dengan metode studi kasus ini melibatkan 2 responden yaitu, Tn. B dan Ny. E. Data dikumpulkan melalui wawancara dan observasi. Wawancara dimanfaatkan untuk mengumpulkan informasi pengkajian dan mengevaluasi keluhan yang dialami oleh penderita hipertensi. Sementara itu, observasi dilakukan untuk mengukur dan memantau tekanan darah sebelum dan setelah pemberian terapi menggunakan tensimeter digital dan dicatat dilembar observasi setiap harinya. Terapi yang diberikan adalah *foot massage* dan dilakukan selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 15 menit setiap sesi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pemberian Terapi Foot Massage Hari Pertama

Tabel 1. Observasi Hari Pertama

Pasien	Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah	
	Sebelum	Sesudah
Ny. E	141/104 mmHg	131/92 mmHg
Tn. B	152/101 mmHg	138/99 mmHg

Tabel diatas menunjukkan hasil observasi hari pertama pemeriksaan tekanan darah kedua pasien sebelum dan sesudah diberikan terapi foot massage selama 15 menit dapat dilihat adanya penurunan sistolik dan diastolik yang cukup signifikan pada kedua pasien yaitu, Ny.E dengan penurunan sistolik 10 mmHg dan diastolik 12 mmHg sedangkan Tn. B dengan penurunan sistolik sebesar 14 mmHg dan diastolik 2 mmHg.

2. Pemberian Terapi Foot Massage Hari Kedua

Tabel 2. Observasi Hari Kedua

Pasien	Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah	
	Sebelum	Sesudah
Ny. E	127/88 mmHg	124/86 mmHg
Tn. B	133/91 mmHg	130/90 mmHg

Tabel diatas menunjukkan hasil observasi hari kedua dapat dilihat adanya penurunan sistolik dan diastolik pada kedua pasien yaitu, Ny. E dengan penurunan sistolik 3 mmHg dan diastolik 2 mmHg sedangkan Tn. B dengan penurunan sistolik sebesar 3 mmHg dan diastolik 1 mmHg.

3. Pemberian Terapi Foot Massage Hari Ketiga

Tabel 3. Observasi Hari Ketiga

Pasien	Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah	
	Sebelum	Sesudah
Ny. E	125/85 mmHg	121/83 mmHg
Tn. B	129/93 mmHg	127/87 mmHg

Tabel diatas menunjukkan hasil observasi hari ketiga dapat dilihat adanya penurunan sistolik dan diastolik pada kedua pasien yaitu, Ny. E dengan penurunan sistolik 4 mmHg dan diastolik 2 mmHg sedangkan Tn. B dengan penurunan sistolik sebesar 2 mmHg dan diastolik 6 mmHg.

4. Hasil Observasi

Berdasarkan observasi yang dilakukan selama 3 hari diketahui bahwa terapi *foot massage* dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, dibuktikan dengan hasil observasi pada hari pertama sebelum dilakukan *foot massage*, tekanan darah Ny. E adalah 141/104 mmHg,

dibandingkan dengan tekanan darah pada hari ketiga setelah dilakukan *foot massage* yaitu 121/83 mmHg yang artinya terdapat penurunan sistolik pada Ny. E sebesar 20 mmHg dan diastolik 21 mmHg. Sedangkan pada Tn. B terjadi penurunan sistolik sebesar 25 mmHg dan diastolik 14 mmHg.

Saat evaluasi kedua pasien mengatakan keluhan pusing hilang, tubuh terasa lebih rileks, dan tekanan darah mengalami penurunan, sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pijat kaki efektif menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Patria, 2019).

Prosedur *foot massage* membantu meningkatkan fungsi jantung pada pasien hipertensi dengan merangsang relaksasi dan mencegah penurunan curah jantung, terbukti melalui perbaikan tekanan darah dan denyut nadi (Niswah et al., 2022). *Foot massage* dengan durasi dan waktu yang tepat dapat membantu mengurangi tekanan darah dan membuat efek relaksasi (Mahardika & Sudaryanto, 2024).

Stimulasi pada reseptor kaki melalui pijatan mengirim impuls saraf ke otak yang merangsang produksi endorfin dan pelepasan asetilkolin serta histamin. Mekanisme ini menyebabkan vasodilatasi refleks, mengurangi aktivitas saraf simpatis, dan meningkatkan saraf parasimpatis. Akibatnya, denyut jantung dan nadi menurun, serta terjadi vasodilatasi yang menurunkan resistensi pembuluh darah perifer, sehingga tekanan darah menurun (Niswah et al., 2022).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis dan didukung dengan evidence based dan teori terkait *foot massage*, maka *foot massage* sangat dianjurkan untuk dilakukan pada pasien hipertensi sebagai terapi tambahan yang mendukung pengobatan konvensional. Selain aman dan tidak perlu biaya mahal, *foot massage* bisa secara mandiri dilakukan dirumah. Kita sebagai perawat dapat mengedukasi keluarga dengan mengajarkan terapi ini, sehingga dapat menjadi alternatif terapi mandiri dirumah untuk mengendalikan tekanan darah

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan implementasi terapi *foot massage* selama 3 hari berturut-turut terjadi penurunan tekanan darah pada kedua pasien, dimana pada Ny. E terjadi penurunan sistolik 20 mmHg dan penurunan diastolik 21 mmHg. Pada Tn. B terlihat penurunan sistolik 25 mmHg dan penurunan diastolik 14 mmHg.

DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- Ardiansyah, & Huriyah, T. (2019). Metode Massage Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: a Literatur Review. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 5(1), 35–46. <https://doi.org/https://doi.org/10.32660/jurnal.v5i1.334>
- Dinkes Provinsi Jambi. (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Jambi Tahun 2022*.
- Hijriani, A., & Chairani, R. (2023). The Family Context: Case report: Pengaruh Pemberian Foot Massage Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi Dalam Konteks Keluarga. *Journal of Health and ...*, 3. <https://doi.org/10.36082/jhcn.v3i2.1380>
- Kemkes RI. (2018). *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Kemkes RI. (2021). *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Mahardika, A. P., & Sudaryanto, A. (2024). Efektifitas Foot Massage Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi : Studi Literatur. *Jurnal Ners*, 8, 763–769. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Niswah, A., Armiyati, Y., & Samiasih, A. (2022). Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Dengan Terapi Foot Massage : Studi Kasus Prevalensi hipertensi di dunia Menurut laporan World Health Organization. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*, 5, 1318–1328.
- Patria, A. (2019). Pengaruh Masase Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Kelompok Dewasa yang Mengalami Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, VII(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.47218/jkpbl.v7i1.60>
- Putri, I. (2020). *Asuhan Keperawatan Dengan Penerapan Evidenbase Isometric Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah Keluarga Bapak M Di Jorong Tigo Surau*. Universitas Perintis Indonesia.
- Umrana, S., Hasrima, Susanty, S., Abadi, M. T., Pauzi, M., Febriyanti, H., Harmanto, Amandus, Herman, Anggraeni, D. N., Rahayu, R. P., & Masriwati, S. (2023). *Keperawatan Keluarga* (S. Susanty, A. Kusnan, & Rahmawati (eds.); 1st ed.). Eureka Media Aksara.
- WHO. (2021). *Guideline For The Pharmacological Treatment Of Hypertension In Adults*.