



PENERAPAN TERAPI FOOT MASSAGE DAN DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH LANSIA HIPERTENSI

Margaretha Stefania¹, Sudarwati Nababan²

¹Prodi Profesi Ners, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Nusa Nipa Maumere

²Prodi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Nusa Nipa Maumere
sudarwatinababan.unipamaumere@gmail.com

Abstrak

Hipertensi dikenal juga sebagai “*silent killer*” merupakan penyakit yang berpotensi fatal yang dapat menyebabkan serangan jantung, stroke dan gagal ginjal. Permasalahan hipertensi pada populasi lansia di Indonesia menempati posisi pertama. Asuhan keperawatan gerontik dengan penerapan terapi *foot massage* dan *Dietary Approach to Stop Hypertension* (DASH) dapat menurunkan tekanan darah lansia. *Foot massage* dan diet DASH dapat mengurangi rasa nyeri dan memperlancar aliran darah dalam tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi *foot massage* dan diet DASH. Metode penelitian kuantitatif rancangan studi kasus. Pengambilan data melalui wawancara, pemeriksaan fisik dan studi dokumentasi. Hasil pengkajian ditemukan Ny.M.S dan Ny.A.S mengeluh sakit pada tengkuk dan kepala, tekanan darah Ny.M.S: 160/100 mmHg dan Ny.A.S : 150/100 mmHg. Diagnosa keperawatan yang ditegakan adalah nyeri akut, Intervensi keperawatan yang diberikan sistem *supportif edukatif* meliputi manajemen nyeri dan edukasi diet. Implementasi keperawatan dilakukan sesuai dengan perencanaan keperawatan yang telah ditetapkan. Hasil evaluasi tekanan darah Ny.M.S dan Ny.A.S menurun dan nyeri berkurang. Simpulan Asuhan Keperawatan Gerontik dengan Penerapan terapi *Foot massage* dan diet DASH mampu menurunkan tekanan darah dan mengurangi rasa nyeri.

Kata kunci: *Hipertensi, Lansia, Terapi Foot Massage, Diet DASH.*

Abstrac

Hypertension, also known as the "silent killer", is a potentially fatal disease that can cause heart attacks, strokes and kidney failure. The problem of hypertension in the elderly population in Indonesia occupies the first position. Gerontic Nursing Care With the Application of foot massage therapy and dietary approach to stop hypertension (DASH) to lower blood pressure in hypertensive clients. Foot massage and diet (DASH) to reduce pain and can improve blood flow in the body. This study aims to determine the effect of foot massage therapy and diet (DASH). The study design method is a case study. Data collection through interviews, physical examinations and documentation studies, then data is analyzed. The results of the assessment found that Mrs. M.S and Mrs. A.S complained of pain in the nape of the neck and head, blood pressure of Mrs. M.S: 160/100 mmHg and Mrs. A.S: 150/100 mmHg. Diagnosis of permafrost.

Keywords: Hypertension, Elderly, Foot Massage Therapy, Diet DASH.

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

✉ Corresponding author :

Address : Jl.Kesehatan No.3 Maumere

Email : sudarwatinababan.unipamaumere@gmail.com

Phone : 081246023015

PENDAHULUAN

Hipertensi dikenal juga sebagai “*silent killer*” merupakan penyakit yang berpotensi fatal yang dapat menyebabkan serangan jantung, stroke dan gagal ginjal (Oktaviana and Syamdarniati 2022). Lansia menderita hipertensi jika tekanan sistolik (tekanan saat jantung memompa darah) melebihi 140 mmHg dan tekanan diastolik (tekanan saat jantung istirahat) melebihi 90 mmHg (Amalia and Sjarqiah 2023).

Penderita hipertensi mengalami gejala pusing, sakit kepala, dan nyeri tengkuk, akibat kerusakan pada pembuluh darah bagian perifer. Nyeri kepala muncul karena tekanan darah yang meningkat pada dinding pembuluh darah di daerah leher yang mengalir ke otak. Hal ini menyebabkan peningkatan tekanan pada pembuluh darah otak dan menekan serabut saraf pada otot leher, yang menghasilkan rasa nyeri atau ketidaknyamanan. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan gangguan fungsi otak, seperti berpikir, mengingat, belajar, atau berkonsentrasi. Kondisi ini dapat berkembang menjadi demensia jika tidak mendapat penanganan. Sebagian besar kematian akibat stroke dan serangan jantung disebabkan oleh tekanan darah tinggi (Novita et al. 2024).

Pengobatan hipertensi pada dasarnya dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Pengobatan farmakologi dilakukan dengan obat antihipertensi seperti *dueretik*, *beta blocker*, *vasodilator*, *inhibitor saraf simpatik*, dan *alpha blocker*. Pengobatan nonfarmakologis dilakukan untuk mengurangi stress, mengontrol berat badan, menurunkan tekanan darah dan mengatur gaya hidup sehat seperti mengurangi konsumsi alkohol, berhenti merokok, melakukan olahraga, *Dietary Approaches to Stop Hypertension* serta melakukan berbagai terapi hipertensi (Millenia Kolinug et al. 2023).

Salah satu terapi untuk mengurangi nyeri dan menurunkan tekanan darah adalah *foot massage*. Terapi ini efektif karena dapat menimbulkan efek relaksasi pada otot-otot yang kaku, meningkatkan sirkulasi darah, terjadi vasodilatasi, sehingga tekanan darah turun ke tingkat normal (Ainun, Kristina, and Leini 2021). Terdapat beberapa teknik yang sering digunakan dalam terapi *foot massage* antaralain teknik merambat ibu jari, teknik memutar tangan dan kaki pada satu titik, teknik menekan dan menahan, teknik *effluarge*, teknik *petrissage*, teknik *tapotement*, dan teknik *vibration* (Muna, Syolihan, and Putri 2024).

Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) merupakan salah satu program diet bagi penderita hipertensi dengan cara mengurangi asupan garam, mengurangi asupan kolesterol dan lemak jenuh, mengurangi asupan kalori, meningkatkan makanan yang mengandung serat dan tinggi kalium.

Diet ini bertujuan untuk membantu menghilangkan retensi garam atau air dalam jaringan tubuh dan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Kartikasari, Rohmawati, and Faizah 2024).

Upaya yang sudah dilakukan oleh Seksi Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Padu Wau Maumere adalah sudah melakukan konsultasi dengan dokter dan sudah diberikan obat antihipertensi tetapi lansia tidak rutin mengkonsumsi obat tersebut. Selain itu lansia juga sudah diberikan diet hipertensi dan rajin mengkonsumsi sayuran bening dan rendah garam namun lansia masih suka mengkonsumsi makanan yang dibeli sendiri dari luar.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Jenis design yang digunakan adalah studi kasus. *Case study design* merupakan teknik studi kasus dan intervensi untuk suatu masalah yang bersifat tertentu, seperti individu, kelompok atau masyarakat (Arifin 2018).

Penelitian ini menggunakan pendekatan proses keperawatan yaitu pengkajian keperawatan, merumuskan diagnosis keperawatan, merencanakan intervensi keperawatan, implementasi dan evaluasi keperawatan. Pengkajian dilakukan melalui wawancara , pemeriksaan fisik dan studi dokumentasi (Hadinata and Abdillah 2021).

Pengukuran tekanan darah dan penilaian nyeri pada lansia dilakukan sebelum dan sesudah intervensi keperawatan. Intervensi berupa terapi *foot massage* dan diet DASH (*Dietary Approach To Stop Hypertension*). *Food massage* diberikan selama 3 hari dengan durasi 30 menit. Edukasi dan pemantauan diet sesuai DASH bekerja sama dengan bagian Seksi Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Padu Wau Maumere.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengkajian Keperawatan

Pengkajian dilakukan tanggal 7 Januari 2025 pukul 09.00 WIB di Seksi Kesejahteraan Lanjut Usia Padu Wau Maumere. Klien pertama bernama Ny. M.S berusia 51 tahun. Ny.M.S mengatakan bahwa ia merasa nyeri tengkuk dan pusing sejak 3 minggu yang lalu, skala nyeri 5 (sedang). Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital ditemukan Tekanan Darah (TD) 160/100 mmHg, Nadi 70 x/menit, *Respiration Rate* (RR) 20 x/menit.

Klien kedua bernama Ny.A.S berusia 70 tahun. Ny.A.S mengatakan ia merasa nyeri tengkuk dan pusing sejak 2 minggu yang lalu skala nyeri 5 (sedang) Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital pada Ny.A.S ditemukan TD 150/100 mmHg, Nadi 65 x/menit, RR 20 x/menit.

Hasil pemeriksaan TD sebanyak 3 kali pada waktu yang sama namun hari yang berbeda didapatkan hasil bahwa TD Ny.M.S dan Ny.A.S selalu lebih tinggi dari 140 mmHg. Hasil studi dokumentasi diketahui Ny.M.S memiliki riwayat hipertensi. Kedua lansia mengatakan sudah mendapat obat dari dokter namun minum tidak rutin.

Diagnosis dan Intervensi Keperawatan

Berdasarkan analisis data pengkajian yang dilakukan dirumuskan diagnosa keperawatan yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (*iskemia*). Intervensi keperawatan yang diberikan kepada klien yaitu manajemen nyeri terapi *foot massage* dan diet DASH untuk menurunkan tekanan darah. Intervensi tersebut diberikan selama 3 hari berturut-turut yang dimulai pada tanggal 15-17 Januari 2025 dengan frekuensi 1 kali sehari selama 30 menit.

Implementasi Keperawatan

Pelaksanaan terapi *foot massage* dan *dietary approach to stop hypertension* (DASH) pada kedua klien penderita hipertensi dimulai pada tanggal 15-17 Januari 2025. Terapi *foot massage* dilakukan menggunakan teknik merambat ibu jari, teknik memutar tangan dan kaki pada satu titik, teknik menekan dan menahan, teknik *effluarge*, teknik *petrissage*, teknik *tapotement*, dan teknik *vibration*.

Langkah *foot massage*: 1) Teknik *effluarge*: letakan tangan kiri sedikit diatas tulang kering, usap menggunakan ibu jari menuju ke atas dengan satu gerakan yang tidak putus dan kembali turun mengikuti lekuk kaki dengan menggunakan. 2) Teknik *petrissage*: memijat dengan cara meremas telapak kaki dan punggung kaki dengan menggerakan perlahan dari bagian dalam ke bagian terluas luar kaki menggunakan. 3) Teknik *friction*: tangkupkan salah satu telapak tangan di punggung kaki, kemudian perawat menggosok area telapak kaki secara keseluruhan dengan lembut dari dalam ke sisi luar kaki di bagian terluas kaki kanan 4) Teknik *tapotement*: pegang telapak kaki kemudian perawat menepuk dengan ringan punggung kaki dan telapak kaki dengan kedua tangan secara bergantian untuk merangsang jaringan otot dengan menggunakan 5) Teknik *vibration*: Rilekskan kaki dan jari kaki dengan gerakan maju, mundur atau depan belakang dan menggetarkan kaki dengan lembut menggunakan, teknik ini akan membuat efek kaki dan jari kaki menjadi rileks, tidak tegang dan dapat melancarkan sirkulasi darah.

Setelah dilakukan terapi *foot massage* kemudian menjelaskan diet atau makanan dan minuman yang boleh dikonsumsi dan tidak boleh dikonsumsi oleh penderita hipertensi.

Bekerja sama dengan Seksi Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Padu Wau pengaturan diet DASH yaitu rendah garam, mengurangi asupan kolesterol dan lemak jenuh, mengurangi asupan kalori, meningkatkan makanan yang mengandung serat dan tinggi kalium (Hasrib et al. 2024).

Evaluasi Keperawatan

Evaluasi keperawatan dilakukan pada tanggal 18 Januari 2025 menggunakan metode SOAP (*subyektif, obyektif, asesmen dan planning*). Hasil pemeriksaan TD kedua lansia tampak pada tabel 1 dan 2 berikut:

Tabel 1. Tekanan Darah dan Skala Nyeri Sebelum dilakukan Terapi *Foot massage* dan Diet DASH

Inisial Pasien	TD	Skala Nyeri
Ny.M.S	160/100 mmHg	5 (sedang)
Ny.A.S	150/100 mmHg	5 (sedang)

Tabel 2. Tekanan Darah dan Skala Nyeri Setelah dilakukan Terapi *Foot massage* dan Diet DASH

Inisial Pasien	TD	Skala Nyeri
Ny.M.S	130/90 mmHg	2 (ringan)
Ny.A.S	120/80 mmHg	1 (ringan)

Berdasarkan tabel 1 dan 2 diatas diketahui bahwa terjadi penurunan tekanan darah pada kedua klien mencapai normal dan penurunan skala nyeri dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan.

SIMPULAN

Terapi *foot massage* teknik merambat ibu jari, teknik memutar tangan dan kaki pada satu titik, teknik menekan dan menahan, teknik *effluarge*, teknik *petrissage*, teknik *tapotement*, dan teknik *vibration*, disertai dengan diet DASH yang dilakukan selama 3x24 jam dapat menurunkan tekanan darah dan skala nyeri klien studi.

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. Doi: 10.25157/Ag.V3i2.5902.

Amalia, Vina Nahdia, and Umi Sjarqiah. 2023. "Gambaran Karakteristik Hipertensi pada Pasien Lansia di Rumah Sakit Islam Jakarta Sukapura Tahun 2020." *Muhammadiyah*

Journal of Geriatric 3(2):62. Doi: 10.24853/Mujg.3.2.62-68.

- Hadinata, Dian, and Awaludin Jahid Abdillah. 2021. "Metodologi Keperawatan." *Paper Knowledge . Toward A Media History Of Documents* 3(April):49–58.
- Hasrib, Andi Haryati, and Andi Sudirman. 2024. "Pemberian Terapi Foot Massage Terhadap Penurunan Tekanan Darah di Wilayah Kerja Puskesmas Bajoe." 1(1):41–47.
- Kartikasari, Dian, Rohmawati Rohmawati, and Noor Faizah. 2024. "Penerapan Terapi Foot Massage untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Ruang Sulaiman 4 RS Roemani Muhammadiyah Semarang." *Jurnal Keperawatan Bunda Delima* 6(1):14–17. Doi: 10.59030/Jkbd.V6i1.109.
- Millenia Kolinug, Christina, Rina Margaretha Kundre, Dina Mariana Larira, 2023. "Efektifitas Penerapan Diet Dash pada Penderita Hipertensi: Literature Review." *Mnsj* 1(3):95–105.
- Muna, Nailul, Diyanah Syolihan, And Rinjani Putri. 2024. "Penerapan Terapi Foot Massage dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Bangsal Dewasa Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Sukoharjo" Thesis. Universitas Kusuma Husada.
- Novita, Willia, Eka Rini, Adelina Fitri, Ashar Nuzulul Putra, And Attiya Istarini. 2024. "Hipertensi pada Lansia."
- Oktaviana, Elisa, and Syamdarniati. 2022. "Hubungan Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kopeta Kecamatan Alok Kabupaten Sikka." *Indogenius* 1(1):18–22.