

**PENERAPAN *FOOT MASSAGE THERAPY* TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI BERBASIS
ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DI WILAYAH PUSKESMAS
KEDUNGMUNDU**

Dian Wahyu Andriani¹, Fery Agusman Motuho Mendrofa²
Universitas Karya Husada Semarang

Email : dianwahyuandriani34@gmail.com¹, fery.mendrofa21@gmail.com²

ABSTRAK

Latar belakang: Lanjut usia mengalami penurunan fungsi fisik dan perubahan sistem kardiovaskular seiring bertambahnya usia yang dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi. Hipertensi pada lansia sering sulit dikendalikan dan berisiko menimbulkan komplikasi serius apabila tidak ditangani secara optimal. Selain terapi farmakologis, diperlukan pendekatan nonfarmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan minim efek samping. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah terapi pijat kaki (*foot massage therapy*), yang bermanfaat meningkatkan sirkulasi darah, merelaksasikan otot, menurunkan stres, serta memberikan rasa nyaman sehingga berkontribusi dalam menurunkan tekanan darah pada lansia. Tujuan Penelitian: Mengetahui efektifitas penerapan *foot message therapy* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi berbasis asuhan keperawatan keluarga di Wilayah Puskesmas Kedungmundu. Metode penelitian: Jenis penelitian ini adalah studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan keluarga. Subjek penelitian adalah lansia dengan hipertensi yang diberikan intervensi terapi *foot massage* secara rutin sesuai prosedur. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian: Menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah diberikan terapi *foot massage*. Selain itu, lansia merasakan tubuh lebih rileks, nyaman, dan tingkat stres menurun. Dapat disimpulkan bahwa terapi *foot massage* efektif sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam membantu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi dan dapat diterapkan dalam asuhan keperawatan keluarga. Simpulan: Terapi pijat kaki (*foot massage therapy*) terbukti efektif sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam membantu menurunkan dan mengontrol tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Kata Kunci: Lanjut Usia, Hipertensi, *Foot Massage*, Tekanan Darah, Asuhan Keperawatan Keluarga.

ABSTRACT

Background: Elderly individuals experience a decline in physical function and changes in the cardiovascular system with increasing age, which can increase the risk of developing hypertension. Hypertension in the elderly is often difficult to control and may lead to serious complications if not managed optimally. In addition to pharmacological therapy, safe, easily applicable, and low-side effect nonpharmacological approaches are needed. One such nonpharmacological therapy is foot massage therapy, which helps improve blood circulation, relax muscles, reduce stress, and provide comfort, thereby contributing to the reduction of blood pressure in the elderly. Research Objective: To determine the effectiveness of foot massage therapy in reducing blood pressure among elderly patients with hypertension based on family nursing care in the Kedungmundu Primary Health Care area. Research method: This study employed a case study design with a family nursing care approach. The subjects were elderly patients with hypertension who received routine foot massage therapy according to established procedures. Blood pressure measurements were taken before and after the intervention. The results of the study: The results showed a decrease in both systolic and diastolic blood pressure after the administration of foot massage therapy. In addition, the elderly participants reported feeling more relaxed, comfortable, and experienced reduced stress levels. These findings indicate that foot massage therapy is effective as a nonpharmacological nursing intervention in helping to reduce blood pressure in elderly patients with hypertension and can be applied in family nursing care. Conclusion: Foot massage therapy has been proven effective as a nonpharmacological nursing intervention in helping to reduce and control blood pressure in elderly

patients with hypertension.

Keywords: *Elderly, Hypertension, Foot Massage, Blood Pressure, Family Nursing Care.*

PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah dimana seseorang mengalami penurunan fungsi fisik yang terjadi seiring bertambahnya usia dan ditandai dengan penurunan massa serta kekuatan otot, laju denyut jantung maksimal, peningkatan lemak tubuh, dan penurunan fungsi otot (Ramadhani, 2025). Seiring bertambahnya usia, hal tersebut dapat berdampak pada penyakit degeneratif seperti tekanan darah tinggi atau hipertensi. Terlihat dari perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia, diantaranya yaitu perubahan fisik terjadi perubahan kardiovaskular (Penderita et al., 2025).

Perubahan kardiovaskular tersebut menyebabkan peningkatan tekanan darah atau hipertensi pada lansia. Perubahan struktural dan fungsional pada pembuluh darah perifer menyebabkan perubahan tekanan darah. Perubahan tersebut antara lain aterosklerosis, hilangnya fleksibilitas jaringan ikat, penurunan relaksasi otot polos pembuluh darah, dan penurunan kemampuan pembuluh darah untuk melebar dan memanjang (M. Yanti et al., 2021). Hal ini dapat menurunkan jumlah darah yang dipompa oleh aorta dan jantung sehingga menyebabkan penurunan curah jantung dan peningkatan resistensi perifer (Rahmiati dan Zurija, 2020). Ketika dinding arteri menebal seiring bertambahnya usia, tekanan darah meningkat, kolagen menumpuk di lapisan otot, dan pembuluh darah secara bertahap menjadi lebih sempit dan kaku (Anggrani et al., 2009 dalam Novitaningtyas, 2018).

Adapun penyebab yang mempengaruhi tekanan darah pada lanjut usia adalah usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, aktivitas fisik, faktor genetik (keturunan), asupan makan, kebiasaan merokok, dan stres (Ayu et al., 2023). Faktor resiko yang dapat menyebabkan terjadinya tekanan darah tinggi yaitu usia lanjut dan adanya riwayat tekanan darah tinggi dalam keluarga, obesitas, kadar garam tinggi, dan kebiasaan hidup seperti merokok dan minuman beralkohol. Selain itu, ada pula faktor yang dapat menyebabkan terjadinya tekanan darah tinggi yaitu kelebihan berat badan yang diikuti oleh kurangnya berolahraga serta mengonsumsi makanan berlemak dan berkadar garam tinggi (Dachi et al., 2021).

Secara global, World Health Organization (WHO) memperkirakan prevalensi hipertensi mencapai 33% pada tahun 2023 dan dua pertiga diantaranya berada di negara miskin dan berkembang (WHO, 2023). Jumlah penyandang hipertensi akan terus bertambah seiring waktu dan diperkirakan jumlahnya akan mencapai 1.5 miliar penduduk dunia pada tahun 2025 (WHO, 2018). Di Indonesia, data Riskesdas menunjukkan adanya tren peningkatan prevalensi hipertensi pada kelompok umur ≥ 18 tahun sebesar 8.7% yaitu dari 25,8% di tahun 2013 menjadi 34,1% di tahun 2018 (Kemenkes RI, 2018). Menurut Profil Kesehatan Jawa Tengah tahun 2021, Provinsi Jawa Tengah menyumbang sebanyak 21,51% penderita hipertensi dan berdasarkan Dashbord Dinas Kesehatan Kota Semarang (2023) kasus hipertensi mencapai 153.386 kasus. Puskesmas Kedungmundu menduduki peringkat II yang memiliki jumlah kasus hipertensi di Kota Semarang dengan jumlah mencapai 5.065 kasus.

Hipertensi yang tidak terkontrol secara teratur akan menyebabkan kematian mendadak yang dikenal dengan the silent killer (Pawitra et al., 2024). Resiko terjadinya tekanan darah tinggi akan menyebabkan pecahnya pembuluh darah di otak sehingga mengakibatkan penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal, dimana hipertensi akan menjadi penyakit dengan penyebab utama komplikasi dan dapat berujung pada kematian. Separuh kematian pada penduduk berusia di atas 60 tahun disebabkan oleh penyakit jantung dan serebrovaskular. Secara nyata kematian akibat stroke dan morbiditas penyakit

kardiovaskular menurun dengan pengobatan hipertensi. Oleh karena itu, lansia dengan hipertensi perlu mendapatkan perhatian lebih dalam mengendalikan penyakitnya (Wahyu et al., 2024).

Penatalaksanaan hipertensi meliputi penatalaksanaan farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis efektif dalam mengatasi masalah dan tanda gejala yang timbul akibat hipertensi dan memberikan rasa nyaman serta ketenangan pada klien (Ardiansyah et al., 2021). Penanganan secara farmakologis terdiri atas pemberian obat yang bersifat diuretik, simpatik, beta blocker dan vasodilator namun mempunyai efek samping penurunan curah jantung. Pemberian terapi non-farmakologis banyak digunakan untuk mengatasi hipertensi karena sifat alamiah dan tidak menimbulkan efek samping yang berbahaya. Terapi non-farmakologis yang bersifat terapi pengobatan alamiah di antaranya adalah akupresur (akupuntur tanpa jarum), pengobatan herbal dari cina, terapi jus, terapi herbal, pijat, aromaterapi, pernafasan dan relaksasi, pengobatan pada pikiran dan tubuh biofeedback meditasi, dan hipnosis (Wahyu et al., 2024).

Salah satu terapi non-farmakologis yang efektif untuk menurunkan hipertensi yaitu terapi pijat kaki (foot massage). 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 klien. Mekanismenya adalah dengan melemaskan jaringan lunak tubuh, maka lebih banyak darah dan oksigen yang dapat mencapai ke daerah yang mengalami kekakuan serta dapat mengurangi nyeri. Foot massage bertujuan menurunkan tekanan darah, mengurangi kegiatan jantung dalam memompa, mengurangi mengerutnya dinding-dinding pembuluh darah berkurang dan aliran darah menjadi lancar sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Wahyu et al., 2024).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Wahyudin et al., 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.

Pada kelompok lanjut usia, hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling sering dijumpai dan seringkali sulit dikendalikan. Kondisi ini tidak jarang dipengaruhi oleh kurangnya pemahaman lansia mengenai cara-cara sederhana dalam mengelola tekanan darah secara mandiri di rumah. Pendekatan nonfarmakologis menjadi pilihan yang lebih mudah diterapkan, karena tidak memerlukan biaya besar dan dapat dilakukan tanpa bergantung pada fasilitas kesehatan. Mengingat akses lansia terhadap layanan kesehatan masih sering terbatas, metode nonfarmakologis dapat menjadi alternatif efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah dan mencegah komplikasi hipertensi.

Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Foot Massage Therapy Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi Berbasis Asuhan Keperawatan Keluarga di Wilayah Puskesmas Kedungmundu”.

METODE

Desain penelitian pada studi kasus ini menggunakan rancangan deskriptif dengan pendekatan studi kasus untuk menggambarkan pelaksanaan asuhan keperawatan keluarga pada lansia hipertensi melalui intervensi foot massage therapy dalam menurunkan tekanan darah. Subjek penelitian adalah klien hipertensi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan.

Penelitian pada studi kasus dilaksanakan di rumah klien wilayah Puskesmas Kedungmundu pada 18–20 November 2025 selama minimal 3 hari. Instrumen yang digunakan meliputi SOP foot massage therapy, lembar monitoring tekanan darah, format pengkajian, lembar evaluasi, dan tensimeter, dengan acuan SDKI, SIKI, dan SLKI.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik (IPPA), dokumentasi, dan studi literatur. Analisis data pada studi kasus ini dilakukan terhadap data subjektif dan objektif untuk menegakkan diagnosis keperawatan, menyusun intervensi, implementasi, serta evaluasi berdasarkan perubahan tekanan darah setelah intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini diperoleh melalui studi kasus terhadap Tn. S (65 Tahun) dengan hipertensi di Wilayah Puskesmas Kedungmundu.

Hasil Pengkajian

Pada saat pengkajian awal pada Tn. S didapatkan data bahwa Tn. S memiliki riwayat hipertensi sejak ±10 tahun yang lalu dan jarang melakukan kontrol ke pelayanan kesehatan. Tn. S mengatakan masih memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan asin dan berlemak serta minum kopi untuk menghindari rasa mengantuk.

Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital didapatkan tekanan darah 174/101 mmHg, nadi 100 kali/menit, suhu 36,7°C, dan frekuensi napas 20 kali/menit. Tn. S juga mengeluhkan tengkuk terasa berat, jantung berdebar, serta mengalami kesulitan tidur.

Data tambahan menunjukkan bahwa Tn. S dan keluarga belum memahami secara optimal mengenai penyakit hipertensi, cara pengelolaan, serta pentingnya kontrol rutin. Keluarga menyatakan bahwa penanganan yang dilakukan selama ini hanya sebatas pemberian obat ketika sakit, dan belum mengetahui alternatif terapi nonfarmakologis dalam mengatasi hipertensi.

Diagnosa Keperawatan

Berdasarkan hasil pengkajian dan analisis data, ditetapkan tiga diagnosa keperawatan pada keluarga Tn. S yaitu Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga dalam mengatasi masalah kesehatan. Diagnosa kedua yaitu Perilaku Kesehatan Cenderung Berisiko berhubungan dengan pemilihan gaya hidup tidak sehat. Diagnosa ketiga yaitu Pemeliharaan Kesehatan Tidak Efektif berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga dalam mempertahankan perilaku hidup sehat.

Implementasi Keperawatan

Selama 3 hari kunjungan, dilakukan implementasi sesuai intervensi keperawatan pada keluarga Tn. S. Pada tanggal 18 November 2025 dilakukan tindakan berupa mengukur tanda-tanda vital, mengidentifikasi kebutuhan dan harapan keluarga, mengidentifikasi perilaku kesehatan yang dapat ditingkatkan, serta memberikan motivasi terkait pentingnya pola hidup sehat dan kontrol rutin. Selain itu, dilakukan edukasi mengenai pemanfaatan fasilitas kesehatan, identifikasi kesiapan menerima informasi, serta mengajarkan terapi komplementer berupa foot massage therapy.

Pada tanggal 19 November 2025 dilakukan implementasi lanjutan berupa pengukuran tanda-tanda vital, evaluasi perubahan perilaku kesehatan, pemberian motivasi, serta

pelaksanaan kembali foot massage therapy selama $\pm 10-15$ menit.

Kemudian pada tanggal 20 November 2025 dilakukan implementasi yang sama yaitu pengukuran tanda-tanda vital, evaluasi kondisi pasien dan keluarga, serta pelaksanaan foot massage therapy selama $\pm 10-15$ menit.

Evaluasi Keperawatan

Pada hari ketiga evaluasi, didapatkan hasil bahwa pada Tn. S terjadi penurunan tekanan darah setelah dilakukan foot massage therapy. Pada tanggal 18 November 2025 tekanan darah sebelum intervensi sebesar 174/101 mmHg dan setelah intervensi menjadi 170/99 mmHg. Pada tanggal 19 November 2025 tekanan darah sebelum intervensi sebesar 161/98 mmHg dan setelah intervensi menjadi 160/96 mmHg. Pada tanggal 20 November 2025 tekanan darah sebelum intervensi sebesar 158/96 mmHg dan setelah intervensi menjadi 154/94 mmHg.

Selain itu, terjadi penurunan gejala seperti tengkuk terasa berat, jantung berdebar, dan kesulitan tidur. Keluarga dan pasien juga menunjukkan peningkatan pengetahuan, sikap, serta kemampuan dalam mengelola hipertensi, termasuk penerapan pola hidup sehat dan kontrol rutin ke fasilitas kesehatan.

Pola penyelesaian masalah keperawatan menunjukkan bahwa pada hari pertama masalah belum teratasi, hari kedua teratasi sebagian, dan hari ketiga masalah dinyatakan teratasi. Hasil evaluasi ini menunjukkan bahwa terapi nonfarmakologis berupa foot massage therapy efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan manajemen kesehatan pada pasien hipertensi.

Tabel 1 Perbandingan Pre dan Post Intervensi Foot Massage Therapy

NO	TANGGAL	TEKANAN DARAH	
		PRE	POST
1	18 November 2025	174/101	170/99
2	19 November 2025	161/98	160/96
3	20 November 2025	158/96	154/94

Pembahasan

Pengkajian Keperawatan

Berdasarkan hasil pengkajian diperoleh bahwa Tn. S memiliki riwayat hipertensi ± 10 tahun dengan kontrol tekanan darah yang tidak rutin. Hasil pemeriksaan menunjukkan tekanan darah 174/101 mmHg disertai keluhan tengkuk terasa berat, jantung berdebar, dan gangguan tidur. Terdapat riwayat hipertensi dalam keluarga serta perilaku hidup yang kurang sehat, seperti konsumsi makanan tinggi garam dan rendahnya pemanfaatan fasilitas pelayanan kesehatan; keluarga juga cenderung melakukan perawatan mandiri dan hanya mengakses pelayanan kesehatan apabila kondisi tidak membaik.

Dari data pengkajian tersebut, upaya yang dilakukan meliputi peningkatan frekuensi kontrol kesehatan, penerapan pola hidup sehat melalui edukasi dan promosi kesehatan, serta pemberian terapi komplementer *foot massage therapy* sebagai intervensi nonfarmakologis. Pengkajian telah dilakukan secara komprehensif sesuai standar asuhan keperawatan keluarga dan menjadi dasar dalam penyusunan intervensi untuk mengoptimalkan pengelolaan hipertensi

Diagnosa Keperawatan

Berdasarkan proses diagnosis keperawatan SDKI (PPNI, 2018), masalah yang dialami klien :

- a. Manajemen kesehatan keluarga tidak efektif berhubungan dengan konflik pengambilan keputusan : ketidakmampuan keluarga mengatasi masalah (konflik kesehatan). Diagnosa ini berkaitan dengan ketidakmampuan keluarga dalam pengambilan keputusan kesehatan yang berdampak pada pengelolaan hipertensi yang tidak optimal. Hal ini ditunjukkan oleh kurangnya kontrol kesehatan rutin meskipun memiliki riwayat hipertensi serta kesulitan keluarga dalam mengawasi dan mengubah pola hidup pasien. Intervensi nonfarmakologis berupa *foot massage therapy* dapat meningkatkan keterlibatan keluarga, komunikasi, serta membantu menurunkan stres dan tekanan darah.
- b. Perilaku kesehatan cenderung beresiko berhubungan dengan pemilihan gaya hidup tidak sehat (meminum kopi, tidak membatasi makanan yang dikonsumsi). Diagnosa ini berkaitan dengan perilaku hidup tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi garam dan lemak serta kebiasaan minum kopi, yang berkontribusi terhadap peningkatan risiko komplikasi hipertensi dan kontrol tekanan darah yang tidak optimal. Pemberian *foot massage therapy* sebagai intervensi komplementer dapat membantu menurunkan tekanan darah melalui efek relaksasi serta mendukung perubahan perilaku hidup sehat.
- c. Pemeliharaan kesehatan tidak efektif berhubungan dengan ketidakmampuan mengatasi masalah keluarga. Diagnosa ini berkaitan dengan ketidakefektifan pemeliharaan kesehatan keluarga dalam mengelola hipertensi, ditandai dengan kurangnya pengetahuan keluarga, ketergantungan pada terapi farmakologis, serta kontrol kesehatan yang tidak konsisten. Kebiasaan hidup tidak sehat juga menjadi faktor pendukung. Penerapan *foot massage therapy* sebagai intervensi komplementer dapat meningkatkan peran serta keluarga dan konsistensi dalam pengelolaan hipertensi.

Intervensi Keperawatan

Penyusunan rencana asuhan keperawatan pada klien merupakan bagian dari intervensi keperawatan yang meliputi penetapan prioritas, tujuan, serta pemilihan tindakan sesuai kebutuhan keluarga. Intervensi disusun berdasarkan komponen tujuan umum dan khusus, kriteria hasil, serta rencana tindakan untuk mengatasi masalah keperawatan.

Pada keluarga Tn. S, intervensi difokuskan pada peningkatan kemampuan keluarga dalam melaksanakan tugas kesehatan secara mandiri, mengingat adanya masalah pengetahuan dan perilaku dalam pengelolaan hipertensi. Tindakan keperawatan yang diberikan meliputi promosi perilaku hidup sehat, edukasi kesehatan, dukungan keluarga, bimbingan pemanfaatan sistem pelayanan kesehatan, serta penerapan *foot massage therapy* sebagai terapi komplementer untuk membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan relaksasi.

Pernyataan diatas sejalan dengan penelitian Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Wahyudin et al., 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 *foot massage therapy* merasa nyaman, rileks, mengurangi stress salah satu faktor yang meningkatkan tekanan darah tinggi adalah stress dan tekanan darah menurun secara signifikan dibandingkan sebelum dilakukan *foot massage therapy*, 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.

Implementasi

Implementasi asuhan keperawatan keluarga merupakan proses penerapan intervensi dengan memanfaatkan sumber daya keluarga untuk meningkatkan kemandirian dalam

melaksanakan tugas kesehatan. Melalui proses ini, keluarga diberdayakan untuk menerapkan perilaku hidup sehat, mengidentifikasi masalah, serta merawat anggota keluarga sesuai kondisi kesehatan.

Pelaksanaan pada Tn. S dilakukan selama 3 kali kunjungan sesuai intervensi yang telah direncanakan, dengan partisipasi keluarga yang kooperatif dan aktif dalam menerima edukasi kesehatan. Selain itu, diberikan terapi komplementer *foot massage therapy* sebagai metode nonfarmakologis yang mudah diterapkan oleh keluarga, yang terbukti membantu meningkatkan relaksasi dan menurunkan tekanan darah, serta mendukung pengelolaan hipertensi secara holistik.

Dalam penelitian (Wahyudin et al., 2021), intervensi foot massase merupakan salah satu bentuk intervensi keperawatan non farmakologis yang termasuk dalam terapi pijatan untuk meningkatkan rasa nyaman, rileks dan tenang. Manfaat foot massage adalah untuk mengurangi rasa sakit pada tubuh, meningkatkan daya tahan tubuh, membantu mengatasi stress, meringankan gejala migrain, menurunkan tekanan darah tinggi, dan mengurangi ketergantungan terhadap obat- obatan. Teknik-teknik dasar yang sering dipakai dalam pijat refleksi diantaranya: teknik merambatkan ibu jari, memutar tangan dan kaki pada satu titik, serta teknik menekan dan menahan. Rangsangan-rangsangan berupa tekanan pada tangan dan kaki dapat memancarkan gelombang- gelombang relaksasi ke seluruh tubuh.

Evaluasi

Evaluasi merupakan proses penilaian respons pasien dan keluarga terhadap intervensi *foot massage therapy* berdasarkan standar hasil yang telah ditetapkan. Evaluasi dilakukan secara berkelanjutan menggunakan metode SOAP untuk menilai efektivitas terapi dalam menurunkan tekanan darah dan meningkatkan relaksasi. Hasil evaluasi pada keluarga Tn. S menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan keterlibatan keluarga serta perbaikan kondisi pasien, ditandai dengan berkurangnya keluhan dan penurunan tekanan darah.

Pernyataan diatas sejalan dengan penelitian (Zaura & Yanti, 2023), menjelaskan bahwa terapi pijat kaki tidak hanya menurunkan tekanan darah tetapi juga meningkatkan denyut nadi dan kualitas tidur. Terapi ini menggunakan teknik dasar yang sering digunakan dalam pijat refleksi, termasuk traksi ibu jari, memutar kaki secara lokal, dan penerapan tekanan berkelanjutan, yang dapat menimbulkan respons relaksasi di seluruh tubuh melalui stimulasi kaki.

Kemandirian keluarga sebelum intervensi berada pada tingkat I, ditandai dengan kemampuan menerima pelayanan kesehatan namun belum memiliki pemahaman yang memadai terkait perilaku hidup sehat dan manajemen hipertensi. Setelah dilakukan intervensi keperawatan, kemandirian keluarga meningkat menjadi tingkat III, yang ditandai dengan kemampuan keluarga melakukan perawatan sederhana secara mandiri, menerapkan perilaku hidup sehat, serta melaksanakan tindakan nonfarmakologis dalam pengelolaan hipertensi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengkajian, intervensi, implementasi, dan evaluasi yang telah dilakukan selama tiga hari pada Tn. S, dapat disimpulkan bahwa pemberian asuhan keperawatan secara komprehensif dan berkelanjutan memberikan dampak positif terhadap penurunan tekanan darah. Peneliti menyimpulkan bahwa tekanan darah mengalami penurunan setelah pelaksanaan *foot massage therapy*, dan intervensi tersebut secara efektif memberikan efek relaksasi serta meningkatkan kenyamanan pasien. Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan tekanan darah yang teramati secara bertahap setelah pemberian terapi dibandingkan dengan data pre-intervensi, sehingga dapat ditegaskan bahwa terdapat pengaruh positif terapi komplementer *foot massage therapy* terhadap pasien hipertensi.

Saran

Hasil studi ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi puskesmas dalam mengembangkan pelayanan kesehatan dengan mengintegrasikan terapi nonfarmakologis foot massage therapy, serta mendorong perawat dan kader untuk meningkatkan edukasi dan pendampingan dalam pengelolaan hipertensi. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya, serta meningkatkan peran keluarga dan masyarakat dalam memberikan dukungan, menerapkan pola hidup sehat, dan melakukan perawatan mandiri secara rutin guna meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah, G., Anak, T. P., Remaja, P., Menghadapi, S., & Penelitian, J. (2021). Jurnal penelitian keperawatan. 5(1).
- Ayu, G., Wantari, D., Damayanti, E., Nyoman, D., Prasetya, A., Laksmi, A., Widnyani, N. M., & Internasional, U. B. (2023). Gambaran pengetahuan pola makan dan aktivitas fisik tentang hipertensi pada lansia di banjar kiadan desa pelaga. 4(November), 831–840.
- Dachi, F., Syahputri, R., Marieta, S. G., & Siregar, P. S. (2021). Pengaruh Senam Lansia terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(2), 347–358. <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i2.460>
- Pawitra, A. S., Jasmine, M., & Pramureta, R. (2024). No Title. 8(2), 200–209.
- Penderita, G., Pada, H., Usia, L., & Wilayah, D. I. (2025). Fibriana , (Lukitaningtyas. 9(1), 42–50.
- Ramadhani, Z. Y. (2025). Gambaran Fungsi Kognitif pada Pasien Lanjut Usia Dengan Penyakit Jantung Koroner di Rumah Sakit Ibnu Sina Makassar Overview of Cognitive Functions in Elderly Patients with Coronary Heart Disease at Ibnu Sina Hospital Makassar. 808–817.
- Wahyu, V., Terapi, P., Massage, F., Penurunan, T., Darah, T., Kelompok, P., & Di, H. (2024). *Jurnal Inovasi Kesehatan Adaptif*. 6(November 2023), 132–140.
- Wahyudin, L., Di, H., Sukabumi, K., & Wahyudin, D. (2021). PENERAPAN EVIDENCE BASED NURSING : PENGARUH FOOT MASSASE TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA. 10(1), 48–55.
- Zaura, T. A., & Yanti, S. V. (2023). 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. VII, 82–89.