

**EFEKTIVITAS TERAPI FOOT MASSAGE TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS PAMPANG**

**Della Adelia Panggiling, Akbar Asfar, Brajakson Siokal,
Suci Hardiyanti Suharto Putri**

Profesi Ners, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Correspondensi author email: dellabong2001@gmail.com

Abstract

Hypertension is a non-communicable disease with a high prevalence and is known as a silent killer because it can cause serious complications without clear early symptoms. Hypertension management is generally carried out with pharmacological therapy, but non-pharmacological therapies such as foot massage have also been proven effective. Foot massage is a technique that provides relaxation, improves blood circulation, and reduces sympathetic activity, thus lowering blood pressure. This study aims to determine the effectiveness of foot massage in reducing blood pressure among hypertensive patients. The benefits of this study are expected to provide input for students, educational institutions, healthcare providers, and patients with their families as a complementary alternative therapy. The method used was a case study on a patient with hypertension in the working area of Pampang Health Center, with a 20-minute foot massage intervention. The results showed a significant decrease in blood pressure from 180/97 mmHg to 173/90 mmHg on the first day, and from 169/90 mmHg to 158/87 mmHg on the second day. The patient also reported a reduction in pain scale from 4 to 3 and felt more relaxed. In conclusion, foot massage is an effective, safe, and low-cost complementary therapy for hypertension control.

Keywords : Hypertension, Foot Massage, Blood Pressure.

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi dan dikenal sebagai silent killer karena dapat menimbulkan komplikasi serius tanpa gejala awal yang jelas. Penanganan hipertensi umumnya menggunakan terapi farmakologis, namun terapi non farmakologis seperti foot massage juga terbukti efektif. Foot massage adalah pijatan pada kaki yang memberikan efek relaksasi, melancarkan peredaran darah, serta menurunkan aktivitas simpatis sehingga tekanan darah dapat menurun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas foot massage terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Manfaat penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi mahasiswa, institusi pendidikan, tenaga kesehatan, serta pasien dan keluarga sebagai alternatif terapi komplementer. Metode penelitian berupa studi kasus pada seorang pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pampang dengan pemberian foot massage selama 20 menit. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah signifikan dari 180/97 mmHg menjadi 173/90 mmHg pada hari pertama, serta dari 169/90 mmHg menjadi 158/87 mmHg pada hari kedua. Pasien juga melaporkan penurunan skala nyeri dari 4 menjadi 3 serta merasa lebih rileks.

Kesimpulannya, foot massage merupakan terapi yang efektif, aman, dan murah sebagai alternatif intervensi non-farmakologis untuk pengendalian hipertensi. Kata Kunci : Hipertensi, Foot Massage, Tekanan Darah.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang paling banyak diderita oleh masyarakat. Hipertensi dikenal sebagai silent killer dan penyebab kematian terbanyak di dunia karena penyakit ini dapat menyebabkan kematian tanpa menimbulkan gejala apa pun (Megawati Sibulo et al., 2025). Hipertensi sering mengakibatkan keadaan yang berbahaya karena keberadaannya yang sering kali tidak disadari dan kerap tidak menimbulkan keluhan yang berarti, sampai suatu waktu terjadi komplikasi jantung, otak, ginjal mata, pembuluh darah, atau organ-organ vital lainnya (Priscyllia Sa et al., 2024). Hipertensi merupakan kenaikan tekanan darah dimana sistol dan diastolnya melebihi ambang batas kenormalannya. Hipertensi dapat didefinisikan sebagai tekanan darah persisten dimana tekanan sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg.

Menurut World Health Organization (WHO), hipertensi merupakan suatu keadaan dimana peningkatan darah sistolik berada diatas batas normal yaitu lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Kondisi ini menyebabkan pembuluh darah terus meningkatkan tekanan (Muzakkir et al., 2023)

Data dari World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa lebih dari 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, namun hanya sebagian kecil yang mendapatkan diagnosis dan pengobatan yang memadai (World Health Organization, 2021). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% penduduk dunia saat ini menderita tekanan darah tinggi, diperkirakan 1,28 miliar orang yang menderita hipertensi, sepertiganya berasal dari negara berpenghasilan rendah dan menengah. Kurang dari seperlima dari pasien ini mencoba untuk mengontrol tekanan darah mereka. Wilayah Afrika Selatan adalah wilayah dengan prevalensi hipertensi tertinggi, yaitu sebesar 27 % dari jumlah penduduknya. (ANDRIANI et al., 2022). Salah satu target global untuk penyakit tidak menular adalah mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030. (WHO 2023).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS,2018) Prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%. Diperkirakan hanya 1/3 kasus hipertensi di Indonesia yang terdiagnosis, sisanya tidak terdiagnosis. Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31 - 44 tahun (31,6%), umur 45 - 54 tahun (45,3%), umur 55 - 64 tahun (55,2%). Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8%

terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat (Sapang & Abrar, 2025).

Pada provinsi Sulawesi Selatan hasil pengukuran prevalensi hipertensi pada penduduk ≥ 18 tahun yaitu 31,68%. Kelompok umur yang berisiko terkena hipertensi adalah pada kelompok umur 31-44 tahun (Damayanti et al., 2025). Prevalensi hipertensi di Sulawesi selatan berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2016, di kota Makassar berada pada urutan ke-3 dari 24 kabupaten/kota dengan jumlah prevalensi hipertensi mencapai 11,59%, sehingga hipertensi di kota Makassar berada pada urutan ke-2 dari 10 penyakit terbanyak dengan prevalensi hipertensi di kota Makassar mencapai 27,61% sedangkan angka mortalitasnya mencapai 18,6%. (Zaenal & Tawil, 2024)

Berdasarkan data dari buku registrasi Puskesmas Pampang Kota Makassar pada tahun 2021 - 2022 menunjukkan bahwa jumlah capaian penderita Hipertensi sebanyak 8.569 jiwa yang berkunjung, dan pada tahun 2023 meningkat sebanyak 10.509 jiwa penderita Hipertensi yang berkunjung, sedangkan jumlah pasien pada bulan Oktober tahun 2023 sebanyak 804 Jiwa yang menderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pampang (Zaenal & Tawil, 2024). Dan jumlah pasien pada bulan Agustus tahun 2025 sebanyak 2687 Jiwa yang menderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pampang.

Penderita hipertensi mengalami gejala seperti pusing, rasa tidak nyaman, pegal pada tengkuk, sulit bernafas, sukar tidur, dan mudah lelah (Susanti, 2022). Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang tidak menular dan tidak diketahui oleh penderita sebelum mereka memeriksa tekanan darah, serta penderita hipertensi tidak mengalami suatu tanda dan gejala khusus sebelum terjadi komplikasi hingga berakhir dengan kematian, karena itu hipertensi sering disebut sebagai silent killer (Laila Ramatillah et al., 2023).

Hipertensi jika tidak segera ditangani, bisa menyebabkan munculnya penyakit penyakit serius yang mengancam nyawa penderita, seperti gagal jantung, gagal ginjal, dan stroke. Hipertensi perlu mendapatkan perhatian khusus dan penanganan yang komprehensif. Penanganan hipertensi yang komprehensif bertujuan untuk menurunkan tekanan darah, meliputi terapi konvensional dan terapi non konvensional. Terapi non konvensional merupakan terapi dengan pemberian obat-obatan yaitu obat anti hipertensi, sedangkan terapi non konvensional merupakan terapi komplementer yang dapat dilakukan dengan bekam, akupunktur, tanaman tradisional, akupresur, dan pijat (massage) (Afifah, Sukesih, 2022)

Salah satu terapi Alternatif komplementer yang dapat diberikan kepada pasien hipertensi untuk membantu menurunkan hipertensi adalah foot massage atau refleksi kaki. Penanganan hipertensi yang komprehensif bertujuan untuk menurunkan tekanan darah. Penatalaksanaan hipertensi yang tepat mungkin

memerlukan intervensi farmakologis dan non-farmakologis. Intervensi non farmakologis membantu mengurangi dosis harian obat antihipertensi dan menunda perkembangan dari tahap prahipertensi ke tahap hipertensi. Terapi Foot Massage merupakan salah satu terapi komplementer berfungsi untuk menurunkan dan menstabilkan tekanan darah karena dapat memberikan efek relaksasi pada otot-otot yang kaku sehingga terjadi vasodilatasi yang menyebabkan tekanan darah turun secara stabil (Ainun & Leini, 2021).

METODE

Penelitian ini melibatkan seorang pasien wanita berusia 57 tahun (Ny.S) dengan mengeluhkan nyeri kepala dan terasa tegang pada tengkuk leher sejak lima hari yang lalu setelah membersihkan rumah. P: melakukan aktivitas, berdiri dan berjalan lama Q : nyeri seperti tertekan beban berat dan berputar R : nyeri pada kepala dan tegang pada tengkuk leher S : skala nyeri 4, T : hilang timbul. Riwayat kesehatan masa lalu pasien mengatakan dirinya tidak memiliki riwayat hipertensi di masa lalu. Namun 2 bulan yang lalu tekanan darahnya tinggi, pasien tidak pernah dirawat, pasien mengatakan tidak memiliki alergi , pasien mengatakan tidak pernah di operasi dan pasien jarang kontrol kesehatannya di rumah sakit.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Seorang pasien wanita berusia 57 tahun (Ny.S) dengan mengeluhkan nyeri kepala dan terasa tegang pada tengkuk leher sejak lima hari yang lalu setelah membersihkan rumah. Berdasarkan dari analisa data dengan data subjektif yaitu pasien mengeluh nyeri kepala dan terasa tegang pada tengkuk leher, P: saat melakukan aktivitas, berdiri dan berjalan lama Q: nyerinya seperti tertekan beban berat dan berputar, R: nyeri pada kepala dan tegang pada tengkuk leher, S: 4 dan T: hilang timbul.

Adapun dari data objektif yaitu pasien tampak gelisah dan meringgis saat mengalami nyeri, TD: 180/97 mmhg, Suhu: 36,1 °C, Nadi: 105 x/m, dan Respirasi :20x/m. Maka didapatkan diagnosa keperawatan yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik. (D.0077).

Berdasarkan dari buku SIKI didapatkan intervensi keperawatan dengan manajemen nyeri (1.08238). dengan tujuan dan kriteria hasil berdasarkan SLKI yaitu: Keluhan nyeri menurun (5), meringgis menurun (5) dan gelisah menurun (5) Adapun yang dilakukan dalam manajemen nyeri yaitu :

Observasi yaitu identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri; Identifikasi skala nyeri; identifikasi respon nyeri nonverbal; identifikasi factor yang memperberat dan memperingan nyeri dengan rasional Menentukan lokasi, bentuk, lama, seberapa sering, kualitas, dan tingkat keparahan

nyeri untuk penanganan yang tepat, mengukur tingkat nyeri secara objektif, menilai nyeri pada pasien melalui ekspresi, mimik wajah dan gerak gerak pasien, mengetahui pemicu dan pengurang nyeri untuk menyesuaikan strategi pengobatan.

Terapeutik yaitu berikan teknik non farmakologis dan kontrol 30 lingkungan yang memperberat rasa nyeri dengan rasional membantu mengurangi nyeri tanpa obat membantu mengurangi stimulasi yang memperparah nyeri.

Edukasi yaitu jelaskan strategi meredakan nyeri; anjurkan memonitor nyeri secara mandiri dan anjurkan memonitor nonfarmakologis dengan rasional membantu mengurangi intensitas nyeri secara efektif, mengidentifikasi perubahan dalam tingkat nyeri, dan membantu pasien mengetahui mana yang paling efektif untuk mengurangi nyeri dan mengoptimalkan strategi pengelolaan nyeri.

Implementasi Keperawatan Pada hari jumat tanggal 15 Agustus 2025 dilakukan implementasi keperawatan yaitu: 1. Mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi frekuensi, kualitas, intensitas nyeri dengan hasil yaitu nyeri pada kepala dan terasa tegang pada tengkuk leher dengan nyeri yang dirasakan seperti tertekan beban berat dan hilang timbul 2. Memonitor tingkat nyeri dengan hasil yaitu nyeri skala 4 3. Mengidentifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri. Dengan hasil yaitu ketika pasien melakukan aktivitas yang lama dan cukup mereda ketika beristirahat. 4. Memberikan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri akibat tekanan darah tinggi, yaitu pemberian terapi foot massage. 5. Menjelaskan strategi meredakan nyeri yaitu mengajarkan terknik relaksasi nafas dalam kepada pasien dengan hasil pasien nampak mengerti dan mampu melakukan terknik relaksasi nafas dalam secara mandiri. Pada hari sabtu tanggal 16 Agustus 2025 dilakukan implementasi keperawatan yaitu: 6. Mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi frekuensi, kualitas, intensitas nyeri dengan hasil yaitu nyeri pada kepala dan terasa 31 tegang pada tengkuk leher dengan nyeri yang dirasakan seperti tertekan beban berat dan hilang timbul 7. Memonitor tingkat nyeri dengan hasil yaitu nyeri skala 3 8. Mengidentifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri. Dengan hasil yaitu ketika pasien melakukan aktivitas yang lama dan cukup mereda ketika beristirahat. 9. Memberikan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri akibat tekanan darah tinggi, yaitu pemberian terapi foot massage. 10. Menjelaskan strategi meredakan nyeri yaitu mengajarkan terknik relaksasi nafas dalam kepada pasien dengan hasil pasien nampak mengerti dan mampu melakukan terknik relaksasi nafas dalam secara mandiri.

Pada tahap evaluasi terdiri dari S (Subjektif), O (Objektif), A (Assesment), P (Planning). Di hari pertama, Jumat Tanggal 15 Agustus 2025 Pada pukul 12.30 WITA, setelah dilakukan implementasi maka didapatkan hasil yaitu S: pasien mengatakan nyerinya sedikit berkurang dengan skala 4, O: pasien tampak nyaman dan rileks, TD: 173/90 mmhg, Suhu: 36,1 °C, Nadi: 99x/m, dan Respirasi :20x/m, A: Masalah belum teratasi, dan P: Pertahankan intervensi.

Di hari kedua, Sabtu Tanggal 16 Agustus 2025 Pada pukul 12.30 WITA, setelah dilakukan implementasi maka didapatkan hasil yaitu S: pasien mengatakan nyerinya berkurang dengan skala 3, O: pasien tampak nyaman dan rileks, TD: 158/87 mmhg, Suhu: 36 °C, Nadi: 87x/m, dan Respirasi :20x/m, A: Masalah teratasi sebagian, dan P: Pertahankan intervensi

PEMBAHASAN

Pada pembahasan pada kasus ini peneliti akan membahas tentang adanya kesesuaian antara teori dan hasil dari intervensi yang dianalisis yaitu pemberian terapi foot massage yang diberikan kepada pasien dengan diagnosa medis Hipertensi, dimana intervensi tersebut diharapkan nyeri pada penderita dapat menurun. Pada tahap intervensi atau perencanaan, peneliti memberikan intervensi keperawatan kepada klien dengan masalah nyeri akut yang merupakan diagnosa yang terjadi pada pasien penderita hipertensi.

1. Gambaran Observasi

Diagnosa keperawatan yaitu Nyeri akut, didapatkan data subjektif bahwa klien mengatakan nyeri kepala dan tegang pada tengkuk leher, selanjutnya berdasarkan hasil observasi didapatkan bahwa data objektif klien tampak gelisah dan meringis, dan hasil pengukuran tekanan darah yaitu TD 180/97 mmHg, Nadi 105x/menit.

Saat dilakukan pengkajian masalah yang ada pada klien ketidakseimbangan tekanan darah, dan pasien juga mengeluh nyeri kepala dan tegang pada tengkuk leher, saat melakukan aktivitas klien sering mudah lelah dan terkadang klien mengalami gangguan tidur saat malam hari.

Penyakit hipertensi merupakan salah satu faktor resiko utama terjadinya gangguan jantung. Selain mengakibatkan gagal jantung, hipertensi dapat berakibat terjadinya gagal ginjal maupun penyakit serebrovaskular. Pada kebanyakan kasus, hipertensi terdeteksi saat pemeriksaan fisik karena alasan penyakit tertentu, sehingga sering disebut sebagai “silent killer”. Banyak faktor yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi. Faktor risiko hipertensi antara lain adalah: faktor genetik, umur, jenis kelamin, etnis, stress, obesitas/ kegemukan, asupan garam, asupan kolesterol tinggi, kopi dan kebiasaan merokok selain usia dan faktor genetik (Fitdianto, 2024).

Untuk mencegah terjadinya komplikasi hipertensi, disini penulis dapat memberikan terapi farmakologis (menggunakan obat) ataupun terapi non farmakologis (tanpa obat). Disini penulis memberikan terapi non farmakologis yaitu terapi foot massage kepada klien dengan masalah hipertensi untuk menurunkan tekanan darah.

Manfaat foot massage adalah memperlancar peredaran darah. Dimana foot massage akan membantu memperlancar metabolisme dalam treatment foot massage akan mempengaruhi kontraksi dinding kapiler sehingga terjadi melebarnya pembuluh darah kapiler dan pembuluh getah bening. Aliran oksigen dalam darah akan meningkat, pembuangan sisa-sisa metabolisme semakin lancar sehingga memacu hormon endorphen yang berfungsi memberikan rasa nyaman dan rileks.

Pada kasus ini setelah dilakukan pengkajian didapatkan data tekanan darah Ny. S adalah 180/97 mmHg. Penyebab dari naiknya tekanan darah dari Ny. S adalah kelelahan setelah melakukan aktivitas sehari harinya dan tidak menjaga pola makannya, kemudian klien merasa nyeri kepala dan tegang pada tengkuk leher. Ny. S mengatakan merasakan sudah sejak 5 hari yang lalu. Dan klien setelah dilakukan implementasi terapi foot massage terdapat perubahan. Setelah dilakukan implementasi keperawatan didapatkan hasil tekanan darah mengalami penurunan di hari 1 dari tekanan darah 180/97 mmHg menjadi 173/90 mmHg dan dihari ke 2 dari 169/90 mmHg menjadi 158/87 mmHg.

2. Respon pasien sebelum dilakukan implementasi

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg dan terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah yang disebabkan oleh satu atau beberapa faktor resiko yang tidak berjalan sebagaimana mestinya dalam mempertahankan tekanan darah secara normal. Semakin tinggi tekanan maka semakin sulit jantung untuk memompa (Hardian et al., 2025)

Penyakit hipertensi merupakan penyakit yang dikenal dengan istilah silent killer karena gejalanya hanya sedikit, bahkan terkadang tanpa gejala. Hal ini yang menyebabkan sedikit sekali orang beranggapan bahwa kondisi ini mengancam jiwa padahal hipertensi merupakan penyebab utama stroke, serangan jantung, gagal jantung, gagal ginjal, disabilitas dan kematian prematur. Apabila tidak ditanggapi dengan serius, umur penderitanya bisa diperpendek 10-20 tahun

Sebelum dilakukan terapi foot massage pada pasien hipertensi Ny. S didapatkan hasil pemeriksaan tekanan darah 180/97 mmHg klien mengatakan biasanya untuk mengatasi tekanan darahnya saat sedang tinggi hanya dengan minum ramuan-ramuan saja dan tidak tau bila ada cara lain/ terapi tanpa menggunakan obat untuk menurunkan tekanan darahnya.

3. Respon pasien setelah dilakukan implementasi

Tindakan untuk mengontrol tekanan darah tinggi ada dua yaitu farmakologis dan non farmakologi. Terapi farmakologis dapat dilakukan dengan pemberian obat anti hipertensi, sedangkan terapi nonfarmakologis dilakukan dengan mengurangi asupan garam, diet, olahraga, berhenti merokok dan massage therapy yang salah satunya adalah pijat kaki atau foot massage (Ardiansyah, 2019).

Intervensi ini termasuk dalam Nursing Intervention Classification (NIC) dan merupakan intervensi non farmakologis dengan memberikan pemijatan sehingga pasien menjadi lebih nyaman, rileks, serta tenang (Bulechek et al., 2019).

Berdasarkan kasus yang telah dilakukan oleh penulis menunjukkan bahwa sesudah dilakukan implementasi keperawatan terapi foot massage untuk menurunkan tekanan darah didapatkan hasil pemeriksaan TTV setelah pemberian terapi foot massage, klien ada perubahan penurunan tekanan darah dari awalnya 180/97 mmHg setelah dilakukan implementasi terapi foot massage selama 20 menit menjadi 173/90 mmHg dihari pertama.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Armen et al., (2019) dimana dalam pemberian terapi massage kaki dapat mempengaruhi penurunan tekanan darah dimana tekanan darah sistolik sebelum dilakukan terapi 146.17 mmHg dan diastolic

87.32 mmhg namun setelah diberikan terapi massage kaki tekanan darah sistolik menjadi 136.33 mmhg dan diastolic 83.00 mmhg.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Eva dwi rahmayanti dan Arif nurma etika., 2022 yang menyatakan bahwa dengan adanya pemberian terapi massage kaki mampu memberi perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi. Dari 17 responden, tingkat hipertensi mereka berubah setelah menerima terapi massage kaki. Tingkat hipertensi sebelum terapi refleksi pijat kaki adalah normal (58,8%) dan pra hipertensi (41,2%). Untuk membantu mencegah hipertensi, terapi refleksi pijat kaki ini diberikan. (A Buchari, 2018 dalam Eva dwi rahmayanti dan Arif nurma etika., 2022).

Ade Tedi Irawani et al, 2020 juga mengemukakan hal yang sama yaitu dari hasil penelitian yang dilakukan, bahwasannya pemberian terapi massage kaki dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Jenis penelitian yang dilakukan oleh Ade tedi irawani et al, 2020 ini adalah quasi eksperiment dengan desain one group pretest-posttest design dan intervensi dilakukan selama 3x dalam 1 minggu. Dan didapatkan hasil tekanan darah sebelum intervensi sistole 176.7 mmhg dan diastole 102.00 mmhg. Namun setelah diberikan intervensi terapi massage kaki tekanan darah sistole menjadi 148.7 mmhg dan diastole menjadi 85.3 mmhg. Sampel dalam penelitian ialah penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Maja Kabupaten Majalengka sebanyak 15 orang. Dengan adanya terapi massage kaki ini dapat membantu penderita hipertensi untuk mengurangi terapi farmakologi serta pengobatannya juga dapat dengan mudah dilakukan secara mandiri penderita saat di rumah.

Menurut asumsi peneliti, ada pengaruh dalam pemberian terapi foot massage terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Dimana dengan pemberian terapi ini dapat membantu penderita untuk merasa lebih rileks dan nyaman serta dari gerakan yang dilakukan saat intervensi dapat memberi manfaat khususnya membuat peredaran darah menjadi lancar. Terapi ini dapat dilakukan oleh siapa saja terutama bagi penderita hipertensi yang memilih untuk tidak mengkonsumsi pengobatan farmakologi melainkan terapi komplementer, penelitian ini juga dapat dilaksanakan dimana saja dan kapanpun.

KESIMPULAN

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi dan sering disebut silent killer karena dapat menimbulkan komplikasi serius seperti stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung apabila tidak ditangani dengan baik. Kasus klinis Ny. S, seorang perempuan usia 57 tahun dengan tekanan darah awal 180/97 mmHg dan keluhan nyeri kepala serta tegang pada tengkuk leher, menunjukkan adanya penurunan tekanan darah menjadi 173/90 mmHg di hari pertama dan hari kedua tekanan darah Ny. S dari 169/90 mmHg menjadi 158/87 mmHg dari serta penurunan skala nyeri dari 4 menjadi 3 setelah diberikan intervensi foot massage selama 20 menit.

Intervensi foot massage terbukti memberikan efek relaksasi, meningkatkan sirkulasi darah, memicu pelepasan endorfin, dan menurunkan aktivitas simpatis. Mekanisme ini berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah dan rasa nyeri

pada penderita hipertensi. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya mengenai manfaat pijat kaki terhadap tekanan darah.

Foot massage dapat digunakan sebagai terapi komplementer yang murah, mudah dilakukan, dan aman. Terapi ini tidak menggantikan pengobatan farmakologis, namun dapat membantu menurunkan tekanan darah, meningkatkan kenyamanan, dan mengurangi ketergantungan pada obat antihipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adistia, E. A., Dini, I. R. E., & Annisaa', E. (2022). Hubungan antara Rasionalitas Penggunaan Antihipertensi terhadap Keberhasilan Terapi Pasien Hipertensi di RSND Semarang. *Generics: Journal of Research in Pharmacy*, 2(1), 24–36.
<https://doi.org/10.14710/genres.v2i1.13067>
- Afifah , Sukesih, H. S. (2022). PENGARUH TERAPI FOOT MASSAGE TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI DESA WUKIRSARI PATI. *Nusantara Hasana Journal*, 2(2), 2–7.
<http://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/download/392/258>
- Ainun, K., & Leini, S. (2021). FOOT MASSAGE THERAPY TO REDUCE AND STABILATE BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS. 3(September), 328–336.
- ANDRIANI, A., KURNIAWATI, D., & LUBIS, A. K. S. (2022). Hubungan Tingkat Depresi Dengan Kualitas Hidup (Quality of Life) Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rasimah Ahmad Bukittinggi Tahun 2022. *Jurnal* <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.8345> Ners, 7(1), 48–52.
- Arifah, C. N. (2024). PENGARUH TERAPI PIJAT REFLEKSI KAKI TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI. 6(April), 449–456. Arniat Christiani
- Telaumbanua, Y. R. (2021). PENYULUHAN DAN EDUKASI TENTANG PENYAKIT HIPERTENSI. *Jurnal Abdimas Saintika*, 3(1), 119. <https://doi.org/10.30633/jas.v3i1.1069>
- Ayu, S., Paneo, R. S., & Muksin, M. (2023). Penerapan Terapi Foot Massage Terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Keluarga Hipertensi Application of Foot Massage Therapy to Reduce Pain Scale in Hypertension Families. 2(2), 20–28.
- Cholifah, N., & Sokhiatun, S. (2022). Pengaruh Diet Tinggi Serat Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(2), 412–420. 41 <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i2.1541>
- Damayanti, A., Ramli, R., & Agustini, T. (2025). Penerapan Intervensi Massage Punggung terhadap Penurunan Nyeri Kepala pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Pampang. <https://doi.org/10.33503/paradigma.v3i12.2328> 31, 330–339.
- Fitdianto, A. (2024). Implementasi Terapi Foot Massage Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pemderita Hipertensi. Habel, P. R. G., SILALAH, P. Y., & TAIHUTTU, Y. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dengan Nyeri Kepala Primer pada Masyarakat Daerah Pesisir Desa Nusalaut, Ambon. *Smart Medical Journal*, 1(2), 47. <https://doi.org/10.13057/smj.v1i2.28698>
- Hardian, A., Sitepu, E., Mulyapradana, A., Sitopu, J. W., Wardono, B. H., Bina, U., Informatika, S., Agung, U. D., & Simalungun, U. (2025). *Indonesian Research Journal on Education*. 5(2023), 1079–1085.

- Hijriani, A., & Chairani, R. (2023). Pengaruh Pemberian Foot Massage Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi. 3. <https://doi.org/10.36082/jhcn.v3i2.1380>
- Inggit Zulkharisma, Fida' Husain, & Andri Setiyawan. (2023). Penerapan Terapi Foot Massage Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Ruang ICU Di RS PKU Muhammadiyah Karanganyar. Jurnal Ventilator, <https://doi.org/10.59680/ventilator.v1i3.459> 1(3), 87–98.
- Kharisma, Z. B. (2022). Pemeriksaan dan Pendidikan Kesehatan Hipertensi Kepada Lansia di Dusun Bangkel. Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat, 1(1), 178–184.
- Kori Limbong, & Nugroho, F. C. (2022). Gambaran Pelaksanaan Dokumentasi Asuhan Keperawatan Di Ruang Perawatan Covid-19 Se Kota Kupang. Jurnal Cakrawala Ilmiah, 2(3), 1055–1064. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i3.4062>
- Laila Ramatillah, D., S, A. N., B, F. A., P, I. S., J, J. S., S, L. T., S, N. P., & N, R. J. (2023). Edukasi Pentingnya Mengenal Bahaya Hipertensi 42 Sejak Dini di Lingkungan SMA Santo Lukas Penginjil I Jakarta. Jurnal BERDIKARI, 6, 2503–3719.
- Mandasari, U. S., Pratiwi, L., & Rizkifani, S. (2022). Identifikasi Penggolongan Obat Berdasarkan Peresepan Obat Hipertensi di Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit. Journal Syifa Sciences and Clinical Research, 4(1), 1–9. <https://doi.org/10.37311/jsscr.v4i2.14028>
- Megawati Sibulo, Alfian Mas'ud, Najman Najman, & A. Sri Ulfi Nofriati. (2025). Edukasi Tentang Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi pada Masyarakat di Desa Lemo Ape Kecamatan Palakka Kabupaten Bone. Compromise Journal: Community Proffesional Service Journal, 3(1), 131–138. <https://doi.org/10.57213/compromisejournal.v3i1.593>
- Muzakkir, Huseaeni, H., Mutmainna, A., & Muzdaliah, I. (2023). Pemberian Health Education Salt Dietary terhadap Pasien Hipertensi di Kabupaten Majene. Jurnal Pengabdian Nasional (JPN) Indonesia, 4(1), 171–178. <https://doi.org/10.35870/jpni.v4i1.140>
- Nabilah, T. R. (2021). RELATIONSHIP BETWEEN LIFESTYLE AND HYPERTENSION INCIDENTS IN CHRONIC DISEASE MANAGEMENT PROGRAM PARTICIPANTS AT TINGGIMONCONG COMMUNITY HEALTH CENTER. Nuning Anjar Wati. (2023). APPLICATION OF SLOW DEEP BREATHING TO BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS AT RSUD JEND. AHMAD YANI METRO.
- Priscyllia Sa, A., Restika, I., Nani Hasanuddin, S., Perintis Kemerdekaan VIII, J., & Makassar, K. (2024). Pengaruh Self Management Dan Sedentary Life Style Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Antang Kota Makassar. JIMPK : Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan, 4, 2024.
- Purnama, D., Nurjanah, L. S., & Witdiawati. (2025). PENINGKATAN KESEHATAN KELUARGA DENGAN HIPERTENSI MENGGUNAKAN PENDEKATAN MCGILL MODEL OF NURSING: LAPORAN KASUS. 7, 3506–3522. 43
- Safitri, R. (2019). Implementasi Keperawatan Sebagai Wujud Dari Perencanaan Keperawatan Guna Meningkatkan Status Kesehatan Klien. Sapang, R., & Abrar, E. A. (2025). PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TEKanan DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS PAMPANG MAKASSAR. 5, 20–26.

- Susanti, S. (2022). Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia. Susanti Susanti, 2(2), 45–54.
- Wibowo, D. S., & Waliyanti, E. (2025). Efektifitas Terapi Relaksasi Genggam Jari Dan Napas Dalam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Effectiveness Of Finger Holding And Deep Breathing Relaxation Therapy To Lower Blood Pressure In The Elderly. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- Yellisni, I., & Kalsum, U. (2024). Self Efficacy Pencegahan Komplikasi Pada Pasien Hipertensi. JIKA Jurnal Inspirasi Kesehatan, 1(1), 80–94.
- Zaenal, S., & Tawil, S. (2024). Penerapan Terapi Massage Kaki Terhadap Penurunan Di Wilayah Kerja Puskesmas Pampang. 4, 7–12.