

**STUDY KASUS : MANFAAT *FOOT MASSAGE* UNTUK MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUANG MATAHARI RSI
PKU MUHAMMADIYAH PEKAJANGAN
PEKALONGAN**

ABSTRAK

Ratnawati¹, Tri Sakti Wirotomo²

Pendahuluan : Hipertensi diartikan sebagai tekanan darah yang meningkat pada sistolik lebih dari 140 mmHg, sedangkan pada diastolik lebih dari 90 mmHg. Hipertensi menjadi penyakit “*the silent killer*” karena meningkatkan angka morbiditas dan angka mortalitas, hipertensi menduduki peringkat ketiga penyebab kematian di dunia. Hipertensi perlu mendapatkan perhatian khusus dan penanganan yang komprehensif mulai dari usaha promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif. Terapi pijat kaki (*foot massage*) merupakan salah satu terapi non farmakologis yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, terapi *foot massage* menyebabkan pasien merasa rileks dan nyaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manfaat *foot massage* terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di ruang Matahari RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.

Metode : Penelitian ini merupakan studi kasus dengan melakukan asuhan keperawatan pada pasien dengan hipertensi selama 3 hari. Dalam study kasus ini diambil 1 pasien hipertensi tidak terkontrol dimana pasien tidak rutin minum obat dengan diagnosa keperawatan prioritas perfusi perifer tidak efektif berhubungan dengan peningkatan tekanan darah. Intervensi keperawatan yang dilakukan adalah mengatasi masalah keperawatan tersebut dengan melakukan tindakan *foot massage* 1 kali sehari dengan durasi 15 menit. Tekanan darah pasien diukur sebelum dan sesudah dilakukan terapi *foot massage*.

Hasil : Hasil study kasus menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sesudah dilakukan terapi *foot massage*, yaitu tekanan darah awal 208/103 mmHg menjadi 150/90 mmHg

Simpulan : Terapi *foot massage* dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi

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

ABSTRACT

Ratnawati¹, Tri Sakti Wirotomo²

Introductions: Hypertension is defined as blood pressure that increases in systolic more than 140 mmHg, while in diastolic more than 90 mmHg. It is “the silent killer” disease because it increases morbidity and mortality rates and it is the third leading cause of death in the world. So, it needs special attention and comprehensive treatment starting from promotive, preventive, curative, and rehabilitative efforts. Foot massage therapy is a nonpharmacological therapy that can be used to lower blood pressure in hypertensive patients, and this therapy causes patients to feel relaxed and comfortable. This study aims to determine benefits of foot message to reduce blood pressure in hypertensive patients in the Matahari Room at RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.

Method: it was a case study by providing nursing care to patients with hypertension for 3 days. In this case, one patient with uncontrolled hypertension was taken where the patient did not

regularly take medication with a priority nursing diagnosis of ineffective peripheral perfusion related to increased blood pressure. The nursing intervention carried out was to overcome this nursing problem by carrying out foot massage once a day for 15 minutes. The patient's blood pressure was measured before and after foot massage therapy.

Result: it stated there was a decrease in blood pressure after foot massage therapy, namely initial blood pressure from 208/103 mmHg to 150/90 mmHg.

Conclusion: Foot massage therapy can reduce blood pressure in hypertensive patients.

Keywords: foot massage, hypertension, blood pressure

Latar belakang

Hipertensi diartikan sebagai tekanan darah yang meningkat pada sistolik lebih 140 mmHg sedangkan diastoliknya lebih dari 90 mmHg dan ini dilakukan di dua kali pengukuran dalam kondisi pasien tenang dengan jarak waktu lima menit (Kemenkes RI, 2019). Faktor yang mempengaruhi hipertensi pada seseorang salah satunya yaitu usia sehingga hipertensi pada usia lanjut apabila tidak memperoleh penanganan yang baik akan menimbulkan komplikasi pada usia lanjut tersebut seperti stroke, gagal ginjal dan jantung koroner (Suciana et al., 2020). Hipertensi sering juga disebut sebagai "*the silent killer*" karena penyakit ini merupakan pembunuh tersembunyi, dimana orang yang menderita hipertensi tidak mengetahui dirinya terkena hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya atau pada saat sudah terjadi komplikasi (Kemenkes RI, 2018).

Prevalensi hipertensi di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya sehingga hipertensi menjadi penyebab kematian nomor tiga setelah stroke dan tuberkulosis, yakni mencapai 6,7% dari populasi kematian pada semua umur di Indonesia (Wahyudin, 2021). Hasil data Riskesdas tahun 2018 menyebutkan prevalensi hipertensi sebanyak 34,1%, angka ini meningkat sebesar 8,3% dibandingkan dengan data Riskesdas tahun 2013. prevalensi pada perempuan (36,85%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (31,34%), sedangkan prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (34,43%) dibandingkan dengan perdesaan (33,72%), prevalensi semakin meningkat seiring dengan pertambahan umur ini bisa di lihat dari data bahwa kelompok usia 55-64 tahun empat kali lebih tinggi dibandingkan usia 18-24 tahun, dan satu dari dua orang dalam kelompok usia 55-64 tahun memiliki hipertensi. Peningkatan angka morbiditas hipertensi meningkat 50% pada umur diatas 50 tahun dan Prevalensi hipertensi diprediksi akan terus meningkat dengan perkiraan tahun 2025 di Indonesia akan mencapai 31,7% (Kemenkes RI, 2018). Pemerintah Indonesia dalam hal pencegahan dan penanggulangan penyakit hipertensi melalui program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), PHBS (Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat), Posbindu PTM, dan CERDIK. Tujuan dari program kesehatan tersebut yaitu meningkatkan status kesehatan, meningkatnya upaya peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat, menurunkan kematian, serta upaya untuk memonitoring dan deteksi dini pada faktor resiko penyakit tidak menular dimasyarakat (Urhmila & Sari, 2021).

Hipertensi perlu mendapatkan perhatian khusus dan penanganan yang komprehensif mulai dari usaha preventif, promotif, kuratif dan rehabilitatif (Arianto et al., 2018). Penanganan hipertensi yang komprehensif bertujuan untuk menurunkan tekanan darah, meliputi terapi konvensional dan terapi non konvensional. Terapi konvensional merupakan terapi dengan pemberian obat-obatan yaitu obat anti hipertensi, sedangkan terapi non konvensional merupakan terapi komplementer yang dapat dilakukan dengan bekam, akupuntur, tanaman tradisional, akupresur, dan pijat (*massage*) (Ritonga, 2019). Terapi pijat atau *massage* adalah salah satu terapi komplementer yang saat ini digunakan untuk hipertensi. *Massage* merupakan terapi paling efektif untuk menurunkan tekanan darah pada hipertensi karena dapat menimbulkan efek relaksasi pada otot-otot yang kaku, sehingga terjadi

vasodilatasi yang menyebabkan tekanan darah turun secara stabil. Macam-macam metode *massage* yaitu metode *Swedish massage*, *aroma massage*, *massage therapy*, *accupoint massage*, *scalp massage*, *without massage*, *back massage* dan *foot massage* (Ainun et al., 2021).

Pijat kaki (*foot massage*) merupakan salah satu terapi komplementer yang aman dan mudah diberikan dan mempunyai efek meningkatkan sirkulasi, mengeluarkan sisa metabolisme, meningkatkan rentang gerak sendi, mengurangi rasa sakit, merelaksasikan otot dan memberikan rasa nyaman pada pasien (Afianti & Mardhiyah, 2017). *Foot massage* adalah manipulasi jaringan lunak pada kaki secara umum dan tidak terpusat pada titik-titik tertentu pada telapak kaki yang berhubungan dengan bagian lain pada tubuh (Abduliansyah, 2018). Pijat kaki bertujuan untuk menurunkan tekanan darah, mengurangi kegiatan jantung dalam memompa, dan mengurangi mengerutnya dinding-dinding pembuluh nadi halus sehingga tekanan pada dinding-dinding pembuluh darah berkurang dan aliran darah menjadi lancar sehingga tekanan darah akan menurun (Umamah & Paraswati, 2019).

Hasil studi pendahuluan di Rumah Sakit Islam PKU Muhammandiyah Pekajangan Pekalongan hipertensi adalah penyakit 10 besar di RSI PKU Muhammadiyah pekajangan dan didapatkan 220 pasien hipertensi rawat inap pada tahun 2023. Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk mengetahui lebih lanjut tentang penyakit dengan gangguan sistem cardiovasculer khususnya pada kasus hipertensi dalam sebuah Karya Ilmiah Akhir (KIA-N) yang berjudul “Study Kasus : Manfaat *Foot Massage* untuk menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Ruang Matahari RSI PKU Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan”.

Metode

Penelitian ini adalah penelitian studi kasus dengan melakukan asuhan keperawatan pada 1 orang pasien dengan hipertensi. Intervensi yang diberikan adalah *foot massage* sebanyak 1 kali sehari dengan durasi 15 menit selama 3 hari berturut-turut. Asuhan keperawatan dilakukan dengan proses keperawatan pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi, implementasi dan evaluasi keperawatan.

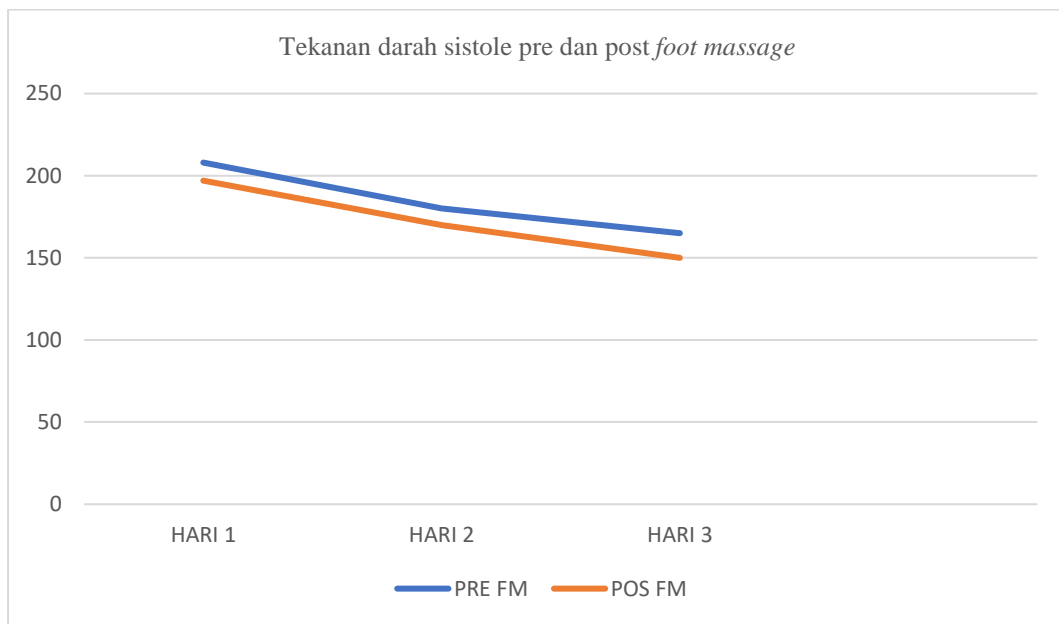
Hasil dan pembahasan

Pengkajian yang dilakukan pada Ny. K diperoleh data subyektif : pasien mengatakan merasakan pusing ± 2 minggu dan terasa lebih berat bila malam hari, tengkuk terasa tegang, badan lemas terasa seperti mau pingsan, kaki kesemutan. Pasien mengatakan sudah menderita darah tinggi ± 5 tahun dan hanya berobat ke Puskesmas bila merasa pusing. Pasien tidak rutin minum obat darah tinggi, Data obyektif : kesadaran *composmentis* (E4 M6 V5), tidak afasia, TD : 208/103 mmHg, suhu : 36°C, N: 105 x/mnt, RR: 20 x/mnt, Spo2 : 97 %, akral dingin, tidak ada sianosis, kaki kesemutan. Berdasarkan data – data yang diperoleh saat pengkajian, maka penulis menegakkan diagnosa keperawatan prioritas perfusi perifer tidak efektif berhubungan dengan peningkatan tekanan darah. Intervensi keperawatan yang dilakukan oleh penulis untuk mengatasi masalah keperawatan tersebut adalah dengan melakukan tindakan keperawatan *foot massage*. Respon pasien menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah dilakukan intervensi *foot massage* selama 3 hari berturut – turut.

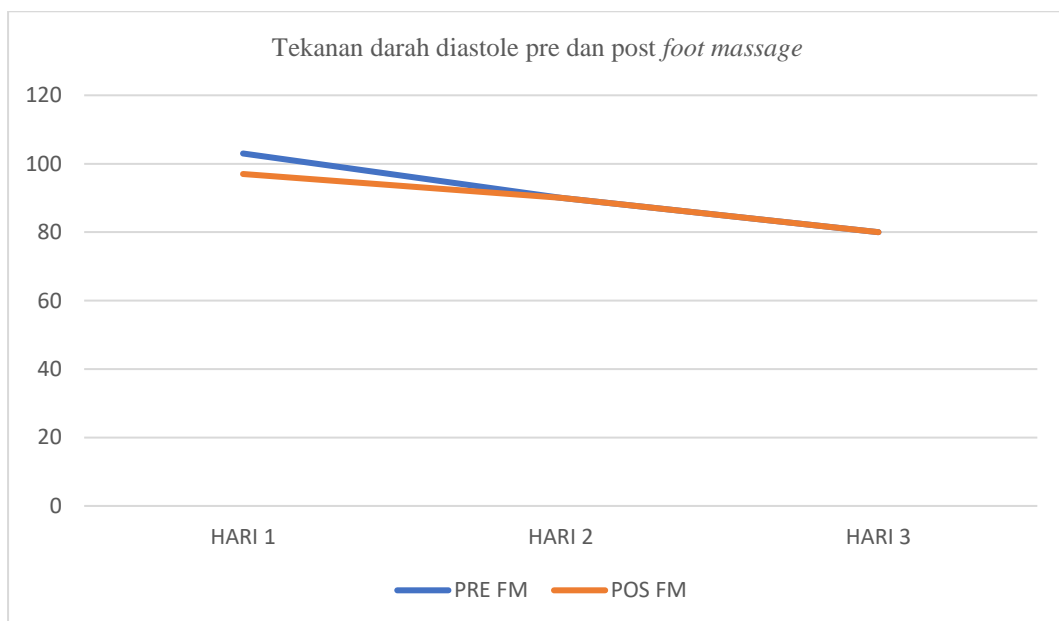
Tabel 1.1 Tekanan Darah Pasien Sebelum dan Sesudah Dilakukan *Foot Massage*

Hari I		Hari II		Hari III	
<i>pre</i>	<i>post</i>	<i>pre</i>	<i>post</i>	<i>pre</i>	<i>post</i>
208/103	190/97	180/90	170/90	165/80	150/80

Gambar 2.1 grafik tekanan darah sistole pre dan post *foot massage*



Gambar 2.2 grafik tekanan darah diastole pre dan post *foot massage*



Tabel 1.1, gambar 2.1 dan gambar 2.2, menunjukkan bahwa setelah dilakukan tindakan *foot massage* selama 3 hari berturut – turut memperlihatkan adanya penurunan tekanan darah pada Ny. K, dimana sebelum dilakukan *foot massage* pada hari pertama tekanan darah adalah 208/103 mmHg dan setelah dilakukan *foot massage* maka pada hari ketiga tekanan darah mengalami penurunan menjadi 150/80 mmHg.

Foot massage merupakan tindakan manipulasi jaringan lunak kaki dan terpusat pada titik titik tertentu pada telapak kaki yang terhubung dengan bagian lain pada tubuh

(Abduliansyah, 2018). Terapi *foot massage* juga sering dijadikan sebagai alternatif penyembuhan penyakit sirkulasi darah yang buruk. Adanya tekanan pada area yang tepat dari *foot massage*, dapat membantu memperbaiki aliran energi, sehingga mengurangi ketegangan otot yang berlebihan (Umamah & Paraswati, 2019). Pemijatan pada kaki menghasilkan relaksasi oleh stimulasi taktil jaringan tubuh yang menghasilkan respon *neurohumoral* yang kompleks dalam *The Hypothalamic-Pituitary Axis* (HPA) ke sirkuit melalui jalur sistem saraf. Adaptasi stres diatur oleh kapasitas HPA untuk mensekresikan hormon seperti *cortisol* dan *endorphin* yang mengurangi aktivitas sistem saraf simpatik dan meningkatkan respon saraf parasimpatis. Hal tersebut menyebabkan kerja jantung tidak membutuhkan tekanan kuat untuk memompa dan peredaran darah ke seluruh tubuh lebih maksimal. Saat semua jalur energi terbuka dan aliran energi tidak lagi terhalang oleh ketegangan otot dan hambatan lain, maka risiko hipertensi dapat ditekan, menurunkan tekanan darah dengan mengurangi kegiatan jantung memompa, dan mengurangi mengerutnya dinding-dinding pembuluh nadi halus, sehingga tekanan pada dinding-dinding pembuluh darah berkurang dan aliran darah menjadi lancar dan tekanan darah menurun (Aditya & Khoiriyah, 2021). Hasil penelitian Nur laila & Dafid (2023) menyatakan bahwa ada pengaruh penerapan pijat kaki (*foot massage*) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang di dapatkan dalam study kasus pada pasien ny K dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penerapan *foot massage* terhadap tekanan darah terhadap pasien hipertensi.

Daftar Pustaka

- Abduliansyah, M. R. (2018). *Analisa Praktik Klinik Keperawatan pada Pasien Hipertensi Primer dengan Intervensi Inovasi Terapi Kombinasi Foot Massage dan Terapi Murrotal Surah Ar- Rahman terhadap Penurunan Tekanan Darah di Ruang Instalasi Gawat Darurat RSUD Abdul Wahab Sjahranie Sama*. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Samarinda.
- Aditya, R., & Khoiriyah, K. (2021). Aplikasi Terapi Pijat Refleksi Kaki terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Holistic Nursing Care Approach*, 1(1), 33. <https://doi.org/10.26714/hnca.v1i1.8264>
- Afianti, N., & Mardhiyah, A. (2017). Pengaruh Foot Massage terhadap Kualitas Tidur Pasien di Ruang ICU. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 5(1), 86–97. <https://doi.org/10.24198/jkp.v5n1.10>
- 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>
- Arianto, A., Prastiwi, S., & Sutriningsih, A. (2018). Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(2), 449–456. <https://doi.org/10.37287/jppp.v6i2.2191>
- Iswati. (2022). Foot Massage untuk Mengontrol Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *Adi Husada Nursing Journal*, 8(1), 29. <https://doi.org/10.37036/ahnj.v8i1.222>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional*. Jakarta : Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Profil kesehatan Indonesia 2019*. Jakarta : Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Nur Laila, H., & Dafid, A. (2023, September). The Effect of Foot Massage Therapy in controlling Blood Pressure in Ederly People with Hypertension in Working Area of Puskesmas Buaran. *In Prossiding university reseach colloquium (pp.87-93)*
- Ritonga, R. A. (2019). *Pengaruh Pemberian Jus Alpukat Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. Universitas Aufa Royhan Kota Padangsidempuan.
- Suciana, F., Agustina, N. W., & Zakiatul, M. (2020). Korelasi Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 9(2), 146. <https://doi.org/10.31596/jcu.v9i2.595>
- Umamah, F., & Paraswati, S. (2019). Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Dengan Metode Manual Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Karangrejo Timur Wonokromo Surabaya. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(2), 295.

Urhmila, M., & Sari, R. A. (2021). Edukasi Hipertensi Sebagai Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Masyarakat RT 01 Dukuh Ketalo, Bantul. *Berdikari: Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(2), 32–38. <https://doi.org/10.11594/bjpmi.03.02.02>

Wahyudin, D. (2021). Penerapan Evidence Based Nursing : Pengaruh Foot Massase Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada. *Journal Health Society*, 10(1), 49–56.