



LEMBAR PENGESAHAN
Nomor: 281/LP-LPBK/VII/2026

Judul : Penerapan Foot Massage Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Rumah Sosial Bisma Upakara Pemalang

Nama : Dewi Dinanti Diyah Utami

Menerangkan bahwa abstrak dengan judul di atas telah diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris oleh Lembaga Pengembangan Bahasa dan Kerja Sama (LPBK), Universitas Muhammadiyah Pekalongan Pekalongan.

Pekalongan, 03 Agustus 2026

Disahkan oleh,
Kepala Lembaga Pengembangan Bahasa dan Kerja Sama (LPBK)



Aida Rusmariana, S.Kep., Ns., MANQ

**Program Studi Pendidikan Profesi Ners
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
Juni, 2026**

ABSTRAK

Dewi Dinanti Diah Utami¹, Dyah Putri Aryati², Ragil Prasetyo Triwibowo³
Penerapan *Foot Massage* Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Rumah Pelayanan Sosial Bisma Upakara Pemalang

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya meningkat seiring bertambahnya usia, dan menjadi salah satu masalah kesehatan utama pada populasi lansia. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko komplikasi. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu menurunkan tekanan darah adalah *foot massage* karena memberikan efek relaksasi dan meningkatkan sirkulasi darah.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan terapi *foot massage* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan gerontik pada satu lansia hipertensi dengan penerapan terapi *foot massage* diberikan selama 14 hari dengan frekuensi satu kali setiap dua hari selama 15–20 menit. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah pemberian intervensi menggunakan *sphygmomanometer*.

Hasil: Hasil penerapan *foot massage* menunjukkan adanya penurunan tekanan darah secara bertahap selama periode intervensi. Tekanan darah awal klien 180/100 mmHg menurun menjadi 155/80 mmHg pada akhir intervensi. Rata-rata penurunan tekanan darah sistolik sebesar 9,28 mmHg dan diastolik sebesar 6,42 mmHg. Klien melaporkan berkurangnya keluhan pusing, nyeri tengkuk, serta peningkatan kualitas tidur dan rasa nyaman setelah terapi diberikan.

Simpulan: Penerapan terapi *foot massage* efektif membantu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Terapi ini dapat digunakan oleh perawat panti sebagai intervensi terapi komplementer yang aman, mudah dilakukan, ekonomis, dan berpotensi meningkatkan kenyamanan serta kualitas hidup lansia dengan hipertensi.

Kata Kunci: *Lansia, Hipertensi, Foot massage, Tekanan darah*

Daftar Pustaka: 2018-2025

**Undergraduate Program in Nursing Profession
Faculty of Health and Sciences
University of Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan**

ABSTRACT

Dewi Dinanti Diah Utami¹, Dyah Putri Aryati², Ragil Prasetyo Triwibowo³

Application of Foot Massage to Reduce Blood Pressure in Elderly Patients with Hypertension at the Bisma Upakara Social Service Home, Pemalang

Background: Hypertension is one of the non-communicable diseases whose prevalence increases with age, and has become one of the primary health concerns among the elderly population. Uncontrolled hypertension can increase the risk of complications. One non-pharmacological therapy that can be used to help lower blood pressure is foot massage, as it provides a relaxation effect and improves blood circulation.

Objective: This study aims to determine the effectiveness of foot massage therapy in reducing blood pressure among elderly patients with hypertension.

Method: This study employed a case study method with a gerontic nursing care approach on one elderly patient with hypertension. Foot massage therapy was administered over 14 days, with a frequency of once every two days for 15–20 minutes per session. Blood pressure measurements were taken before and after each intervention using a sphygmomanometer.

Results: The application of foot massage showed a gradual reduction in blood pressure throughout the intervention period. The client's initial blood pressure of 180/100 mmHg decreased to 155/80 mmHg by the end of the intervention. The average reduction in systolic blood pressure was 9.28 mmHg and diastolic blood pressure was 6.42 mmHg. The client reported a reduction in complaints of dizziness and neck pain, as well as improved sleep quality and a greater sense of comfort following the therapy.

Conclusion: The application of foot massage therapy is effective in helping to reduce blood pressure in elderly patients with hypertension. This therapy can be used by nursing home staff as a safe, easy-to-perform, economical complementary intervention with the potential to improve comfort and quality of life in elderly patients with hypertension.

Keywords: Blood Pressure; Elderly; Foot Massage; Hypertension; Non-Pharmacological Therapy