

# EFEKTIVITAS TERAPI *FOOT MASSAGE* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS BUNGURSARI

Serly<sup>1)</sup>, Wirdan Fauzi R.<sup>1)</sup>, Yayan Ardiansyah<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi D III Keperawatan, Akademi Keperawatan RS Efarina Purwakarta, Purwakarta, Jawa Barat, Indonesia

Corresponding author : Serly  
E-mail : serly.akperrsefarina@gmail.com

Diterima 12 Agustus 2023, Direvisi 23 September 2023, Disetujui 23 September 2023

## ABSTRAK

Hipertensi tidak terkontrol pada lansia akan menyebabkan lansia sering mengalami pusing dan sakit kepala sehingga memiliki dampak terhadap kualitas hidup lansia dan akan menghambat lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Jika tidak terkontrol, hipertensi dapat menyebabkan terjadinya komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, retinopati, dan gagal ginjal. Hipertensi telah diidentifikasi oleh *World Health Organization* (WHO) sebagai salah satu faktor risiko paling signifikan untuk morbiditas dan mortalitas di seluruh dunia dan bertanggung jawab atas kematian sekitar sembilan juta orang setiap tahunnya. Tujuan dari Karya Ilmiah Akhir ini yaitu untuk gambaran asuhan keperawatan dengan masalah hipertensi pada lansia dengan metode Studi Kasus. Diagnosa yang diangkat dalam masalah ini adalah manajemen kesehatan tidak efektif. Implementasi yang diberikan selama 3 hari untuk diagnosa manajemen kesehatan tidak efektif adalah edukasi kesehatan mengenai konsep hipertensi, pengenalan diet DASH, dan pengenalan terapi non-farmakologis berupa pijat kaki (*foot massage*) untuk menurunkan tekanan darah. Berdasarkan hasil implementasi *foot massage* yang diberikan terhadap klien terjadi penurunan tekanan darah sebanyak 18 mmHg pada tekanan darah sistolik dan 10 mmHg pada tekanan darah diastolik. Disarankan kepada tenaga kesehatan agar dapat meningkatkan pengetahuan lansia terhadap cara mengatasi masalah hipertensi, melanjutkan penerapan terapi pijat kaki (*foot massage*) bagi penderita hipertensi, dan pola hidup yang sehat melalui kegiatan posyandu lansia.

**Kata Kunci:** hipertensi; lansia; terapi *foot massage*

## ABSTRACT

Uncontrolled hypertension in the elderly will provoke them to experience dizziness and headaches. It affects the quality of life of the elderly and will hinder them from carrying out their daily activities. Hypertension can cause serious complications such as heart disease, stroke, retinopathy, and kidney failure. Hypertension has been identified by the World Health Organization (WHO) as one of the most significant risk factors for morbidity and mortality worldwide and is responsible for the death of around nine million people each year. The purpose of this study is to describe nursing care with hypertension problems in the elderly using the Case Study method. The diagnosis raised in this case is ineffective health management. The implementation given for three days for the diagnosis is health education regarding the concept of hypertension, introduction to the DASH diet, and introduction of non-pharmacological therapy in the form of foot massage to lower blood pressure. Based on the results of the implementation of the foot massage given to the client, there was a decrease in blood pressure of 18 mm/Hg in systolic blood pressure and 10 mm/Hg in diastolic blood pressure. It recommended that health workers increase the knowledge of the elderly on how to deal with hypertension, continue the foot massage therapy for hypertension sufferers, and adopt a healthy lifestyle through Posyandu activities for the elderly.

**Keyword:** hypertension; elderly; foot massage therapy

## PENDAHULUAN

Lansia merupakan seseorang yang usianya memasuki 60 tahun. Perubahan yang banyak terjadi pada lansia mempunyai karakteristik seperti kulit mengendur, rambut beruban, perubahan sistem sensori seperti

penurunan daya ingat, penurunan kemampuan pendengaran dan penglihatan, serta akan terjadi perlambatan aktivitas (Mawaddah, 2020).

Komposisi penduduk lanjut usia terus meningkat baik di negara maju maupun negara berkembang, sampai saat ini di seluruh dunia

jumlah lanjut usia diperkirakan sebanyak 500 juta jiwa dengan usia rata-rata 60 tahun. *World Health Organization* (WHO) memperkirakan pada tahun 2025 jumlah lansia di seluruh dunia akan mencapai 1,2 miliar orang dan akan terus bertambah hingga 2 miliar orang dengan lanjut usia pada tahun 2050. Jumlah lansia di Indonesia mencapai 23,66 juta jiwa penduduk (9,03%). Jumlah penduduk lansia telah diprediksi sebanyak (27,08 juta) pada tahun 2020, sebanyak (33,69 juta) pada tahun 2025, sebanyak (40,95 juta) pada tahun 2030, dan sebanyak (48,19 juta) pada tahun 2035 (Kemenkes, 2021).

Terdapat empat penyakit yang sangat erat hubungannya dengan proses menua, yaitu: gangguan sirkulasi darah, seperti hipertensi, kelainan pembuluh darah, gangguan pembuluh darah di otak, ginjal, dan lainnya. Hipertensi didefinisikan sebagai meningkatnya tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg atau tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg (Price, S. A., & Wilson, 2012). Hipertensi pada umumnya tidak menimbulkan tanda dan gejala yang spesifik, saat ini hipertensi masih menjadi masalah yang cukup penting dan memerlukan perhatian khusus di pelayanan kesehatan (Akinlua, 2018).

Jumlah penderita hipertensi di seluruh dunia terus meningkat, dimana prevalensi tertinggi terjadi di wilayah Afrika sebesar 46% sedangkan prevalensi terendah terjadi di Amerika sebesar 35% (WHO, 2018). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi terus meningkat dibandingkan pada tahun 2013 yaitu dari 25,8% menjadi 34,1%. Sama halnya dengan prevalensi penderita hipertensi di Purwakarta yaitu dari 21,5% pada tahun 2013 meningkat sebesar 26,45% pada tahun 2018. Berdasarkan data Profil Kesehatan Purwakarta Besar tahun 2018 menyebutkan bahwa frekuensi hipertensi terjadi peningkatan yang sangat signifikan yaitu sebanyak 4.230 kasus pada tahun 2016, 16.832 pada tahun 2017, dan sebanyak 25.492 kasus pada tahun 2018 (Dinkes Purwakarta, 2018).

Masalah yang umumnya muncul pada penderita hipertensi dapat menyebabkan seseorang mengalami penurunan curah jantung, nyeri, ansietas, dan bisa menyebabkan banyak komplikasi lainnya (Muhadi, 2016). Cara untuk mencegah timbulnya berbagai komplikasi tersebut, diperlukan penatalaksanaan yang tepat baik dengan menggunakan terapi farmakologis maupun terapi non-farmakologis.

Salah satu terapi non-farmakologi yang efektif untuk menurunkan hipertensi yaitu

terapi pijat kaki (*foot massage*). Terapi pijat kaki (*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 pasien (Ainun, K., Kristina., & Leini, 2021). Dengan melemaskan jaringan lunak tubuh, lebih banyak darah dan oksigen yang dapat mencapai daerah yang mengalami kekakuan serta dapat mengurangi nyeri. *Foot massage* bertujuan menurunkan tekanan darah, mengurangi kegiatan jantung dalam memompa, mengurangi mengerutnya dinding-dinding pembuluh nadi sehingga tekanan pada dinding-dinding pembuluh darah berkurang dan aliran darah menjadi lancar sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Patria, 2019).

Peran masyarakat amatlah penting untuk meningkatkan Pengetahuan dalam melakukan tehnik *foot massage*. dimana masyarakat seringkali tidak mengetahui penyebab terjadinya tekanan darah tinggi seperti apa dan tehnik untuk mngurangi keluhan tekanan darah tinggi seperti apa. Kebanyak korban tidak terselamatkan karena terlambat mendapatkan pertolongan, atau kurang memahami tentang bagaimana tehnik dalam mengurangi tekanan darah tinggi. terlalu jauh dengan fasilitas kesehatan sehingga korban tidak mendapatkan pertolongan. Kondisinya akan berbeda jika masyarakat mempunyai pengetahuan dan paham dengan tehnik dalam mengurangi tekanan darah tinggi dengan penderita hipertensi. Jika seseorang paham dan memiliki pengetahuan dapat memberikan pertolongan pertama sebelum korban di bawa ke fasilitas kesehatan (Iswati, 2022).

Puskesmas Bungursari merupakan salah satu puskesmas yang berada di purwakarta dengan berbagai macam pengunjung dengan macam penderita penyakit. Dimana setiap harinya pasien datang dengan berbagai keluhan. Kondisi ini menimbulkan tingginya angka berbagai penyakit khususnya yang berkaitan dengan tekan darah. Ada pun angka peningkatan penderita penyakit Tekana darah tinggi. Penderita penyakit hipertensi Puskesmas bungursari Sebanyak 55% sepiatip tahunnya. Jumlah itu meningkat dibanding 2018 lalu, yakni 45%. Data penderita penyakit hipertensi 1 Januari sampai 28 Desember 2021, meningkat 35% persen. Data Risdakes menunjukkan bahwa Jawa Barat menduduki peringkat ke 23 dari 34 Propinsi yang ada di Indonesia.

Peran masyarakat amatlah penting untuk meningkatkan potensi kurangnya penderita penyakit Tekanan darah tinggi, karena dengan berkurangnya pengetahuan mereka dengan tehnik atau cara-cara dalam mengurangi tekanan darah terutama bagi penderita penyakit asma akan sangat berdampak bagi kesehatan mereka. maka dari itu disini diperlukan peran aktif masyarakat dimana masyarakat adalah orang terdekat dengan keluarga dan harus banyak mengetahui tehnik dalam mengurangi tekanan darah tinggi (hipertensi).

Berdasarkan uraian di atas bahwa peneliti tertarik untuk mempelajari kasus hipertensi pada lansia yang berada di Puskesmas bungursari. Penulisan ini bertujuan untuk menjelaskan asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi

Kejadian penderita penyakit Hipertensi di Puskesmas bungursari kerap sering sekali di temukan, di karenakan salah satu masih kurangnya sosialisasi terhadap masyarakat yang dilakukan oleh pihak puskesmas setempat. Dimana penderita yang di rawat di rumah sakit masih bnyak yang tidak mengetahui penyakit tekanan darah tinggi seperti apa dan penyebabnya serta cara/tehnik untuk mengurangi tekana drah tinggi. Bahkan di puskesmas bungursari tersebut masih kurang dalam melakukan sosialisasi terhadap pasiebn-pasien penderita tekanan darah tinggi, mereka masih kurang dalam memberikan pengetahuan terhadap pasien.

Kegiatan pelatihan tehnik foot massage ini sendiri sangat berguna dan bermanfaat bagi pasien-pasien dan keluarga, terutama bagi pasien yang telah berobat di puskesmas. Pada kegiatan pelatihan ini sendiri didalamnya adalah mempelajari bagaimana cara/tehnik dalam melakukan foot massage khususnya pada penderita hipertensi.

Puskesmas Bungursari merupakan puskesmas dengan ckup bnyak pasien yang berobat di sana, sangat banyak pasien yang datang dengan keluhan penyakit darah tinggi khususnya penyakit hipertensi, dimana untuk pasien- pasien yang berobat di puskesmas bungursarit masih belum tahu dan paham dengan penyakitnya, serta tidak mengetahui bagaimana cara dalam mengurangi tekanan darah tinggi. Bahkan perawat yang telah bekerja di puskesmas itu sendiri masih kurang dalam memberikan sosialisasi tentang penyakit darah tinggi khususnya penyakit hipertensi. Pihak puskesmas sendiri yang telah banyak menerima pasien dengan penyakit Hipertensi khuisusnya darah tinggi tidak menginginkan adanya kejadian yang dapat menimbulkan kematian pada pasiennya

karena diakibatkan kurang pengetahuan dan pemahaman pasien tentang penyakitnya dan kesadaran ptenaga medis dalam melakukan sosialisasi tentang penyakit hipertensi. Dengan diadakannya penambahan ilmu Pelatihan tehnik food massage diharapkan masyarakat/pasien yang dberobat di puskesmas purwakarta dapat lebih paham dan mengerti pada saat mendapati penyakit seperti itu.

Sejalan dengan itu, permasalahan mitra adalah :

1. Kurangnya pengetahuan masyarakat/pasien yang berkunjung ke puskesmas bungursari terhadap penyakit hipertensi
2. Kurangnya pengetahuan masyarakat/pasien yang berkunjung ke puskesmas bungursari tentang tehnik food massage

Dengan adanya permasalahan Mitra, maka pengabdian kepada masyarakat yang akan dilakukan yaitu dengan cara memberikan pengetahuan kepada masyarakat/pasien yang dberobat ke puskesmas bungursari khususnya ruang rawat inap seperti memberikan pengetahuan tentang bagaimana tehnik food massage dan lebih mengenal dengan penyakit hipertensi seperti apa pengobatannya.

## **METODE**

### **Judul Dan Tema Kegiatan**

- a. Judul : Efektivitas terapi *foot massage* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi
- b. Tema Kegiatan : Pelatihan tentang Tehnik terapi food massage yang didalamnya memberikan tentang pengetahuan masyarakat/pasien terhadap penyakit hipertensi

### **Tempat Dan Waktu Kegiatan PKM**

- a. Tempat : pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui offline
- b. Waktu : pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dari mulai bulan mei sampai juni 2023

### **Peserta Pengabdian Kepada Masyarakat**

Peserta kegiaian pengabdian kepada masyarakat adalah pasien yang berobat ke Puskesmas bungursari dengan jumlah 20 Orang.

### **Deskripsi Kegiatan**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan di Puskesmas Bungursari dengan jumlah pasien 20 orang. pelatihan dilakukan dengan menggunakan Link zoom yang telah dibuat oleh tim pengabdian kepada masyarakat, selama persiapan, tim pengabdian

kepada masyarakat membuat group *Wacth Up* untuk memudahkan komunikasi selama kegiatan pengabdian masyarakat, Sebelum dilakukan pelatihan, peserta diberikan soal pre test sebanyak 8 pertanyaan dengan

menggunakan *Google Form*, setelah itu diberikan pelatihan selama 3 hari. Setelah diberikan pelatihan peserta dilakukan post test dengan menggunakan *Google Form*.

**Tabel 1.** Jadwal Pengabdian Kepada Masyarakat

No	Nama Kegiatan	Bulan											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	<b>Persiapan</b>				x								
	Pertemuan : Kepala ruangan dan perawat di ruangan				x								
	Persiapan Bahan : Pembuatan Link Zoom, Soal Pre dan Post test, Link Absen, Materi, group WA pengabdian kepada masyarakat (Ketua, Anggota dan peserta)					x							
	Perizinan dan penyesuaian jadwal												
2.	<b>Pelaksanaan</b>												
	Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat					x							
	Pengolahan data					x							
	Penyusunan draf laporan					x							
3.	<b>Penulisan Laporan</b>								x				
	Laporan akhir								x				
	Penyusunan Artikel								x				
	Pengiriman Laporan								x				
	Publikasi								x				

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang upaya peningkatan pengetahuan tentang tehnik food massage melalui ceramah dan diskusi terprogram melalui zoom meet. Rincian kegiatan dapat diperlihatkan dalam Tabel 2 dibawah ini

**Tabel 2.** Rincian Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat

Pertemuan ke	Kegiatan
1	- Pre Tes - Ceramah dan Diskusi tentang pengetahuan pasien
2	- Ceramah dan Diskusi tehnik food massage - Ceramah dan Diskusi pengetahuan pasien terhadap penyakit hipertensi
4	- Post test - Pembagian Hadian

Untuk dapat memahami tentang pengetahuan masyarakat/pasien yang di rawat di RSUD Karawang tentang tehnik food massage.

dalam hal ini bertindak sebagai peserta pengabdian masyarakat. Pada kegiatan ini ada 3 Orang yang bertugas dalam kegiatan ini yang terdiri dari : Ns Serly M.Kep selaku pemberi materi, Ns Wirdan M.Kep dan Yayan sebagai instruktur dan pembimbing dalam kegiatan diskusi. Kegiatan ceramah dan diskusi berjalan lancar dengan suasana kondusif.. Para seserta yang terdiri dari pasien-pasien yang berobat ke puskesmas bungursari Rata-rata pasien yang menjadi peserta belum mendapatkan materi sebelumnya baik dari Pembinaanya maupun dari tempat lain.

Sebelum diberikan materi, peserta diberikan soal pre test dengan jumlah 8 soal dan dilanjutkan dengan wawancara yang dilakukan terhadap pasien awal pelatihan yang dilakukan, secara umum mengidentifikasi bahwa pengetahuan awal mengenai tehnik food massage. Ada beberapa orang pasien yang menganggap bahwa penyakit hipertensi adalah penyakit yang hanya bisa di obati di rumah sakit atau puskesmas setempat dan ada beberapa pasien yang mengatakan bahwa mereka tidak boleh melakukan pencegahan sendiri dan harus tanpa ke rumah sakit.

**Tabel 3.** Hasil Pre Test Dan Post Test Peningkatan Pengetahuan Siaga Kegawatdaruratan.

No	Nama pasien	Asal Ruangan	Nilai Pre tes	Nilai Post tes
1	Intan Fandini	Puskesmas Bungursari	9	10
2	Indriarti Wahyuni	Puskesmas Bungursari	5	7
3	Kholifatul Aulia	Puskesmas Bungursari	7	8
4	Latifah Ainun Azhari	Puskesmas Bungursari	4	5
5	Mukhtarotul Najiha	Puskesmas Bungursari	8	10
6	Marlina dewi	Puskesmas Bungursari	7	9
7	Nurvi Dela Puspita	Puskesmas Bungursari	5	7
8	Nur Annisa Dwi Septiani	Puskesmas Bungursari	7	10
9	Regina	Puskesmas Bungursari	7	9
10	Saripah Nur Padilah	Puskesmas Bungursari	5	7
11	Silvia Juliantari	Puskesmas Bungursari	3	7
12	Indah	Puskesmas Bungursari	8	10
13	Intan	Puskesmas Bungursari	7	8
14	Siti	Puskesmas Bungursari	9	10
15	ALIB	Puskesmas Bungursari	6	8
16	Anwar	Puskesmas Bungursari	5	7
17	Zaki	Puskesmas Bungursari	8	10
18	Aib	Puskesmas Bungursari	8	10
19	Ukang	Puskesmas Bungursari	5	7
20	Alim	Puskesmas Bungursari	8	9
<b>Nilai rata-rata</b>			6,8	8,5

Capaian yang dihasilkan yaitu :

- a. Dari 20 Peserta hasil Pre tes rata-rata 6,8
- b. Setelah diberikan pelatihan terjadi peningkatan pengetahuan pasien yang datang berobat ke puskesmas dari hasil post tes menjadi 8,5
- c. Pasien-pasien menjadi meningkat pengetahuannya setelah dilakukan pelatihan dengan cara ceramah dan diskusi

### Pembahasan

Berdasarkan hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan pada Pasien yang berobat di Puskesmas bungursari dengan jumlah peserta 20 orang, sebelum dilakukan pelatihan, peserta diberikan pre tes dengan jumlah soal 8 , soal tersebut mengenai pengetahuan pasien/masyarakat tentang penyakit hipertensi, tehnik food massage. Dari 20 peserta yang mengikuti pre tes mendapatkan nilai rata – rata 6,8, hal ini membuktikan bahwa tingkat pengetahuan pasien masih cukup nilai rata-rata yang didapat baru 68%, setelah diberikan pelatihan selama 3 hari, pasien diberikan Pos tes, soal yang diberikan sama dengan soal pre tes sebanyak 8 soal, hasil yang didapat nilai rata-rata setelah diberikan pelatihan sebesar 8,5, hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada pasien sebesar 20%. Hasil yang didapat sangat signifikan terjadi. peningkatan pengetahuan pada pasien Pelatihan yang diberikan dengan

cara ceramah dan diskusi.

### SIMPULAN DAN SARAN

#### Simpulan

Beberapa hal yang dapat disimpulkan dari hasil pengabdian kepada masyarakat, sebagai berikut : 1). Pemahaman Pasien dapat meningkat melalui pemberian pengetahuan tentang penyakit hipertensi; 2). Pemahaman pasien dapat meningkat melalui pemberian pengetahuan tentang Cara pelatihan tehnik food massage; 3). Pemahaman pasien dapat meningkat melalui pemberian pengetahuan tentang pencegahan penyakit hipertensi

#### Saran

Hal yang dapat disarankan dari hasil kegiatan ini sebagai berikut : 1). Pemberian pengetahuan tentang kasus kasus penyakit dalam khususnya penyakit hipertensi dan penanganannya kepada pasien datang berobat ke puskesmas bungursari; 2). Perlu diadakannya Sosialisasi kepada pasien-pasien yang telah berobat ke puskesmas bungursari untuk mengevaluasi pengetahuan mereka dan untuk menambah pengetahuan mereka; 3). Masyarakat/ pasien yang telah mengetahui fungsi dari teknik pernafasan tersebut diharapkan dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari, sehingga tingkat pengontrolan pada pasien hipertensi semakin baik; 4). Selain itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan bagi pasien dan keluarga agar mengguakan teknik food

massage untuk mengontrol tekanan darah tinggi.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Ainun, K., Kristina., & Leini, S. (2021). Terapi foot massage untuk menurunkan dan menstabilkan tekanan darah pada penderita hipertensi. *ABDIMAS GALUH*, 3 (2), 328–336.
- Akinlua, J. T. et al. (2018). Beliefs about hypertension among primary health care workers and client in Nigeria: *A Qualitative Study*, *PLOS ONE*, 13 (12).
- Dinkes Purwakarta. (2018). *Profil Kesehatan Purwakarta, 2018*.
- Iswati. (2022). Foot massage untuk mengontrol tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Adi Husada Nursing Journal*, 8 (1), 29-35.
- Kemenkes R. (2021). Situasi Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. *Kemenkes*.
- Mawaddah, N. (2020). Peningkatan kemandirian lansia melalui Activity Daily Living Training dengan pendekatan komunikasi terapeutik di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang Nurul. *Hospital Majapahit*, Vol 12 No. <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/2493118>
- Muhadi. (2016). JNC 8: Evidence-based Guideline Penanganan Pasien Hipertensi Dewasa. *Divisi Kardiologi, Departemen Ilmu Penyakit Dalam*, 43(1), 56-.
- Patria, A. (2019). Pengaruh masase kaki terhadap penurunan tekanan darah pada kelompok dewasa yang mengalami hipertensi. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 7(1), 48–60.
- Price, S. A., & Wilson, L. M. (2012). ). *Patofisiologi: Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit*, 6 ed: Vol. vol 1. EGC.
- WHO. (2018). Hypertension. Geneva. *Who*.