



Studi Kasus: Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Penerapan *Foot Massage* Pada Lansia Dengan Hipertensi

Utari Hasan¹, Ezalina², Candra Saputra³, Afrida Sriyani Harahap⁴
^{1,2,3,4}Fakultas Keperawatan, Insitut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru
¹utarihasan102@gmail.com

Abstract

Elderly individuals are those who are over 60 years old. Older individuals often develop hypertension due to the stiffening and loss of flexibility in their blood vessels with age. Consequently, the heart must exert more effort to circulate blood, resulting in elevated blood pressure. Purpose of this final nursing thesis is to provide an overview of the results of the Nurse Profession practice with the application of family nursing care through foot massage therapy for the nursing problem of ineffective family health management in elderly individuals with hypertension in Sungai Putih Village, Tapung District, Kampar Regency. Method : The method used is a case study, involving the administration of Foot Massage therapy to individuals with hypertension. The writing will take place from February 15 to 20, 2025. The foot massage is performed day for 3 days, with each session lasting 6 minutes, and each foot receiving 3 minutes of massage. This case study demonstrates that after three days of foot massage treatment, there is a considerable disparity in the family's efficacy in executing the required tasks before and after the therapy. Moreover, a notable disparity exists in pain severity before to and during foot massage treatment in older persons with hypertension. The application of Foot Massage is very effective in elderly hypertension if done regularly can lower blood pressure. Foot massage or foot massage can be an effective non-pharmacological therapy to lower blood pressure in people with hypertension. Foot massage can provide a relaxing effect that can smooth blood flow and body fluids, and relieve stress that can increase blood pressure.

Keywords: *foot massage, hypertension, elderly*

Abstrak

Lanjut usia adalah seseorang yang memasuki usia diatas 60 tahun lebih. Orang yang lebih tua sering mengalami hipertensi karena kekakuan dan hilangnya kelenturan pada pembuluh darah mereka seiring bertambahnya usia. Akibatnya, jantung harus mengerahkan lebih banyak upaya untuk mengedarkan darah, yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah. Tujuan adalah memberikan gambaran tentang hasil praktik Profesi Ners dengan aplikasi asuhan keperawatan keluarga dengan penerapan terapi *foot massage* terhadap masalah keperawatan manajemen kesehatan keluarga tidak efektif pada lansia dengan hipertensi di Desa Sungai Putih Kac.Tapung Kab.Kampar. Metode : yang digunakan yaitu studi kasus, dengan pemberian terapi *Foot Massage* terhadap penderita hipertensi. Penulisan mulai tanggal 15 – 20 Februari 2025. Pelaksanaan *Foot Massage* dilakukan selama 3 hari dilakukan selama 6 menit, masing masing kaki dilakukan selama 3 menit. Studi kasus ini menunjukkan bahwa setelah tiga hari perawatan pijat kaki, terdapat perbedaan yang cukup besar dalam kemandirian keluarga dalam melaksanakan tugas-tugas yang diperlukan sebelum dan sesudah terapi. Selain itu, ada perbedaan mencolok dalam keparahan nyeri sebelum dan selama perawatan pijat kaki pada orang tua dengan hipertensi. Kesimpulan : Penerapan *foot massage* sangat efektif pada hipertensi lansia jika dilakukan secara teratur dapat menurunkan tekanan darah. Pijat kaki atau pijat kaki dapat menjadi terapi non-farmakologis yang efektif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Pijat kaki dapat memberikan efek relaksasi yang dapat memperlancar aliran darah dan cairan tubuh, serta meredakan stres yang dapat meningkatkan tekanan darah.

Kata Kunci : *Foot Massage, Hipertensi, Lansia*

© 2025 Jurnal Pustaka Keperawatan

1. Pendahuluan

Usia tua dipandang sebagai fase kemunduran dalam umur manusia. Periode ini melibatkan seseorang yang mengalami banyak kemunduran, termasuk penurunan fisik dan gangguan kognitif.

Unsur penting yang mempengaruhi kualitas hidup dan kesehatan lansia adalah terbatasnya akses mereka terhadap layanan kesehatan. Pemahaman lansia yang tidak memadai tentang pentingnya pemeriksaan kesehatan memperburuk munculnya

masalah kesehatan di antara kelompok ini di masyarakat. Hipertensi adalah salah satu dari beberapa penyakit yang dihadapi oleh orang tua [1].

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. Di Asia Tenggara, prevalensi hipertensi adalah 24,7% dengan angka berdasarkan jenis kelamin lebih tinggi pada laki-laki yaitu 25,3% dan pada perempuan 24,2%. Berdasarkan profil dari Dinas Kesehatan Provinsi Riau tahun 2022, terjadi peningkatan kasus hipertensi di Riau dari tahun 2021 ke 2022 dari 23% menjadi 30,5%.

Menurut Kemenkes (2023) mendefinisikan hipertensi sebagai suatu kondisi yang ditandai dengan tekanan darah sistolik 140 mmHg atau lebih tinggi dan tekanan darah diastolik 90 mmHg atau lebih tinggi. Kewaspadaan disebut sebagai "silent killer" [3]. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara hipertensi dan hipotensi. Ini hasil dari gangguan pada arteri, yang menyebabkan akumulasi kolagen di dalam otot, menghasilkan peningkatan pembentukan darah [4].

Aspek penting yang mempengaruhi penatalaksanaan hipertensi pada lansia adalah kesadaran keluarga akan kondisi tersebut, karena manula memerlukan saran, dukungan, dan arahan untuk mengelola hipertensi secara efektif. Orang dewasa yang lebih tua dengan hipertensi memiliki tantangan yang signifikan dalam mematuhi rejimen obat mereka. Dalam hal ini dukungan keluarga memiliki factor penting dalam menyelesaikan masalah pada lansia [5]

Keluarga berfungsi untuk menjaga kesehatan anggotanya untuk memastikan produksi yang optimal. Peran keluarga dalam kesehatan melibatkan identifikasi masalah kesehatan di antara orang tua, membuat keputusan yang tepat untuk mengatasi masalah ini, memberikan perawatan kepada kerabat lanjut usia, menyesuaikan lingkungan fisik dan psikologis untuk memfasilitasi penyesuaian mereka terhadap penuaan, dan memanfaatkan sumber daya perawatan kesehatan dan sosial secara efektif [6].

Terapi farmakologis nyeri hipertensi memerlukan penggunaan obat antihipertensi, diuretik, atau beta-blocker, seperti chlorothiazide, chlorthalidone, hydrochlorothiazide (HCT), indapamide, metolazone, bumetanide, furosemide, torsemide, amiloride, dan triamterene. Non-farmakologis, yaitu menggunakan terapi pijat. Pijat kaki adalah pengobatan alternatif yang aman dan mudah diberikan yang meningkatkan sirkulasi,

meningkatkan kelenturan sendi, meredakan nyeri, melemaskan otot, dan memberikan kenyamanan bagi pasien [7].

Perawatan *foot massage* adalah metode berbasis bukti yang sederhana dan aman untuk aplikasi independen. Tujuannya adalah untuk menginduksi relaksasi pada otot yang tegang, memfasilitasi vasodilatasi, yang kemudian meredakan sakit kepala dan mengurangi tekanan darah. Pasien dan kerabat memerlukan instruksi dalam melakukan teknik *foot massage* untuk meredakan sakit kepala akibat tekanan darah tinggi, dengan penerapan terapi medis yang konsisten untuk mengatasi masalah yang dihadapi [9]. Terapi *foot massage*, pengobatan tambahan, dapat secara efektif mengurangi dan menstabilkan tekanan darah dengan mendorong relaksasi pada otot yang tegang, yang menyebabkan vasodilatasi dan penurunan tekanan darah secara bertahap.

Pijat kaki (*foot massage*) bisa menjadi metode yang efektif dan aman untuk membantu keluarga penderita hipertensi di pedesaan untuk menurunkan tekanan darah. Pijat refleksi kaki dapat memberikan relaksasi, melancarkan aliran darah, dan membantu menenangkan sistem saraf. Pijat kaki (*foot massage*) di pedesaan menawarkan berbagai keuntungan, baik dari segi kesehatan maupun ekonomi. Pijat kaki dapat membantu mengurangi nyeri, meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi stres, dan meningkatkan kualitas tidur. Selain itu, pijat kaki di pedesaan dapat menjadi sumber pendapatan bagi masyarakat setempat, terutama bagi mereka yang memiliki keterampilan dalam melakukan pijat [10].

2. Metode Penelitian

Menggunakan metode studi kasus melalui pelaksanaan *Evidence Based Practice Nursing* (EBN) pemberian terapi *foot massage* untuk mengatasi masalah kesehatan tidak tepat pada keluarga penderita Hipertensi. Metode pelaksanaan yang dilakukan yaitu dengan teknik eksperimen pada keluarga dengan Hipertensi. Keberhasilan intervensi dinilai sebelum dan sesudah penerapan perawatan pijat kaki pada keluarga. Pelaksanaan *foot massage* dilakukan selama 3 hari. Tempat pelaksanaan dilakukan di rumah keluarga dengan hipertensi di Desa Sungai Putih Kec.Tapung Kab.Kampar. Subjek ini adalah 3 orang keluarga yang memiliki lansia penyakit Hipertensi di RT 06 dan 07 Desa Sungai Putih Kac.Tapung Kab.Kampar keluarga yang memiliki penyakit Hipertensi. Kriteria inklusi pada penerapan ini yaitu pasien dengan hipertensi, lansia berusia 50-67 tahun, dan lansia dengan kondisi fisik yang memungkinkan pijat kaki dilakukan tanpa risiko. Alat ukur yang digunakan yaitu *sphygmomanometer* untuk mengukur tekanan darah. Indikator keberhasilan tindakan yang dilakukan ditentukan berdasarkan Standar Luaran Keperawatan

Indonesia (SLKI). Analisis data yang digunakan dalam pelaksanaan praktik EBN ini merupakan pendekatan deskriptif yang menggambarkan hasil penilaian *pre-test* dan *post-test*. Hasil pelaksanaan kegiatan disajikan sebagai tabel distribusi dan frekuensi.

3. Hasil dan Pembahasan

Proses pelaksanaan intervensi *Foot Massage* dilakukan 3 hari. Pada hari pertama, Senin 17 Februari 2025 jam 10.00 peneliti berkunjung ke rumah pasien dengan tujuan untuk melakukan implementasi pemberian terapi *foot massage*, menjelaskan manfaat terapi *foot massage*, menjelaskan prosedur dan cara melakukan terapi *foot massage* dan membantu keluarga pasien dalam mengidentifikasi keberhasilan pemberian. Pada hari itu juga akan dilakukan pretest, didapatkan hasil pretest keberhasilan keluarga dalam melakukan terapi *foot massage* dengan nilai terendah 2.

Pada hari kedua, Selasa 18 Februari 2025 peneliti kembali berkunjung ke rumah pasien untuk

melakukan implementasi pemberian terapi *foot massage* karena belum bisa mandiri merawat lansia, keluarga masih sering lupa prosedur pelaksanaan terapi *foot massage*. Pada hari ini keluarga sudah mulai mampu melakukan terapi *foot massage* kepada lansia, tetapi masih ada beberapa tindakan yang masih lupa. Peneliti melakukan kontrak waktu kembali untuk melakukan implementasi pemberian terapi *foot massage* terakhir dan melakukan posttest. Keluarga pasien bersedia untuk dilakukan terapi *foot massage* kembali pada sore hari Selasa 18 Februari 2025.

Pelaksanaan terapi *foot massage* pada Selasa 18 Februari 2025 setelah dilakukan penerapan *foot massage* keluarga mampu melakukannya secara mandiri dan sudah dipraktekkan langsung kepada lansia, dibuktikan dengan hasil nilai posttest keberhasilan keluarga dalam melakukan terapi *foot massage* dengan nilai tertinggi 5.

Tabel 1 . Nilai Rata Rata Peningkatan Manajemen Kesehatan Keluarga Terhadap Penerapan Foot Massage

No	Kriteria Hasil	N	Pretest	Posttest
1	Kemampuan menjelaskan masalah kesehatan yang di alami	3	2.6	4.6
2	Aktivitas keluarga mengatasi masalah kesehatan tepat	3	2	3.6
3	Tindakan untuk mengurangi faktor resiko	3	2	4.6
4	Gejala penyakit anggota keluarga	3	3	4.6
5	Perilaku sesuai anjuran	3	2	4
6	Perilaku sesuai dengan pengetahuan	3	2	4
7	Kemampuan menjelaskan pengetahuan tentang suatu masalah topik	3	2.3	5
8	Persepsi yang keliru terhadap masalah	3	2	4

Sumber : Standar Luaran Keperawatan Indonesia (2017)

Pada tabel 1 dapat disimpulkan adanya peningkatan manajemen kesehatan keluarga terhadap penerapan *Foot Massage* sebelum penerapan nilai rata-rata *pretest* yaitu 2 ada pada kriteria aktivitas keluarga mengatasi masalah kesehatan tepat, Langkah-langkah untuk memitigasi faktor risiko, perilaku yang selaras dengan pengetahuan, dan kesan bahwa masalah tersebut salah. Setelah diberikan implementasi *Foot Massage* rata rata *posttest* naik dengan nilai tertinggi 5 berada pada kriteria kemampuan menjelaskan pengetahuan tentang suatu masalah topik.

Penggunaan *Evidence-Based Practice Nursing* (EBN) melalui perawatan pijat kaki merupakan intervensi tambahan yang dapat dipilih untuk menurunkan tekanan darah. Pijat kaki sering kali melibatkan manipulasi jaringan lunak kaki, tanpa berfokus pada bagian tertentu dari permukaan plantar dalam kaitannya dengan seluruh kaki. Latihan pijat kaki meningkatkan aliran balik vena ke jantung, menginduksi vasodilatasi, merangsang aktivitas parasimpatis, dan akhirnya memunculkan respons relaksasi yang menurunkan tekanan darah dan meningkatkan aliran darah kembali ke jantung. [11]. Berdasarkan hasil evaluasi disimpulkan bahwa adanya peningkatan manajemen kesehatan keluarga terhadap penerapan *Foot Massage* sebelum yaitu nilai rata-rata terendah 2 sedangkan nilai tertinggi 5 peningkatan manajemen kesehatan keluarga diberikan *Foot Massage*. Menurut asumsi peneliti

pada tahap evaluasi ini peneliti memberikan tindakan terhadap keluarga dengan lansia yang mengalami nyeri hipertensi dengan pemberian terapi *foot massage* dengan lansia nyeri hipertensi sebagai meningkatkan manajemen kesehatan keluarga. Mengaplikasikan terapi komplementer *foot massage* terhadap nyeri sebagai terapi pendamping pada klien hipertensi yang bisa dilakukan bersama keluarga.

Pijat kaki (*foot massage*) dapat menurunkan tekanan darah dengan cara merangsang saraf parasimpatis, yang kemudian menyebabkan vasodilatasi (pelebaran pembuluh darah). Pelebaran pembuluh darah ini mengurangi resistensi perifer, sehingga berkurang beban kerja jantung dan menurunkan afterload (beban kerja jantung pada saat sirkulasi darah. Mekanisme *foot massage* yang dilakukan pada kaki bagian bawah selama 10 menit dimulai dari pemijatan pada kaki yang diakhiri pada telapak kaki diawali dengan

memberikan gosokan pada permukaan punggung kaki, dimana gosokan yang berulang menimbulkan peningkatan suhu diarea gosokan yang mengaktifkan sensor syaraf kaki sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan getah bening yang mempengaruhi aliran darah meningkat, sirkulasi darah menjadi lancar [11].

Penelitian ini sejalan dengan temuan [12] menunjukkan bahwa penerapan pijat kaki untuk klien menyebabkan penurunan tekanan darah sistolik sebesar 18 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 10 mmHg. Tenaga kesehatan disarankan untuk meningkatkan kesadaran lansia tentang penatalaksanaan hipertensi, menjaga pelaksanaan perawatan pijat kaki bagi penderita hipertensi, dan mengedepankan pola hidup sehat melalui kegiatan posyandu lansia [12]. Menurut studi Ayu *et al.*, (2024) pengukuran tekanan darah sebelum perawatan pijat kaki adalah 160/80 mmHg, yang kemudian menurun menjadi 135/80 mmHg pasca terapi. Penelitian menemukan bahwa terapi pijat kaki secara substansial mengurangi tekanan darah pada penderita hipertensi. Adalah bijaksana untuk menggunakan strategi non-farmakologis untuk mencegah ketergantungan pada diuretik bersamaan dengan terapi restriktif, seperti foot massage terapi [13].

Selanjutnya, penelitian oleh Widyarani (2022) 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. Penelitian ini menunjukkan bahwa perawatan pijat kaki sangat bermanfaat dalam menurunkan tekanan darah sistolik ($p < 0,005$) [14].

4. Kesimpulan

Hasil dari studi kasus ini setelah dilakukan sebanyak 3 hari subjek menerapkan terapi *Foot Massage* menunjukkan rata-rata setelah diberikan terdapat perbedaan keberhasilan keluarga terhadap aktivitas yang disarankan sebelum dan sesudah diberikan *foot massage* dan terdapat perbedaan kemampuan keluarga merawat lansia yang sakit sebelum dan sesudah terapi *foot massage* pada lansia dengan Hipertensi.

Temuan studi kasus tentang proses asuhan keperawatan menunjukkan bahwa perawatan pijat kaki salah satu terapi yang bisa digunakan keluarga dalam merawat lansia dengan hipertensi. Tenaga kesehatan disarankan untuk meningkatkan pemahaman lansia tentang penatalaksanaan hipertensi, menjaga pelaksanaan perawatan pijat kaki untuk pasien hipertensi, dan mengedepankan pola hidup sehat melalui kegiatan posyandu lansia.

Perawatan pijat kaki ini disarankan untuk sering dilakukan oleh orang tua, dengan bantuan keluarga. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya dilakukan menggunakan kuasi-eksperimental, menggunakan ukuran sampel besar, durasi pelaksanaan dilakukan lebih dari 3 hari, serta dilakukan pengukuran *long-term follow-up*.

Ucapan Terimakasih

Saya menyampaikan apresiasi yang mendalam atas dukungan dan bimbingan yang diperoleh dari berbagai sumber dalam pelaksanaan asuhan keperawatan ini.

Daftar Rujukan

- [1] F. Amlan, Darwis, "Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Tawun," *e-Journal Cakra Med.*, vol. 7, no. 1, p. 1, 2023, doi: 10.55313/ojs.v7i1.51.
- [2] Kemenkes, "Mengenal Penyakit Hipertensi," Kemenkes Ri. Accessed: Nov. 27, 2024. [Online]. Available: <https://upk.kemkes.go.id/new/mengenal-penyakit-hipertensi>
- [3] A. H. Herman and A. Agianto, "Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Hipertensi melalui Intervensi Foot Massage di Desa Sungai Rangas Ulu: Studi Kasus," *J. Keperawatan Klin. dan Komunitas (Clinical Community Nurs. Journal)*, vol. 6, no. 3, p. 166, 2022, doi: 10.22146/jkkk.75430.
- [4] C. Rahmiati and T. I. Zurijah, "Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah," *J. Penjaskesrek*, vol. 7, no. 1, pp. 15–28, 2020.
- [5] Berta Afriani, Rini Camelia, and Willy Astriana, "Analisis Kejadian Hipertensi pada Lansia," *J. Gawat Darurat*, vol. 5, no. 1, pp. 1–8, 2023, doi: 10.32583/jgd.v5i1.912.
- [6] P. G. Maswarni, Tri Siwi Kusumaningrum, "Peran Keluarga Dalam Mengontrol Gaya Hidup Pasien Hipertensi," *J. Kesehat. As-Shiha*, pp. 21–25, 2024.
- [7] A. Hijriani and R. Chairani, "Pengaruh Pemberian Foot Massage Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi Dalam Konteks Keluarga ..., " *J. Heal. ...*, vol. 3, 2023, doi: 10.36082/jhcn.v3i2.1380.
- [8] Yeni Yusita, Sabtian Sarwoko, and Berita Afriani, "Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Usia Calon Pengantin Putri dengan Persiapan Kehamilan Pertama di KUA Kecamatan Tanjung Agung Kabupaten Muara Enim Tahun 2023," *J. Rumpun Ilmu Kesehat.*, vol. 4, no. 1, pp. 01–09, 2023, doi: 10.55606/jrik.v4i1.2662.
- [9] Y. W. P. Winantuningtyas and T. W. Ismoyowati, "Case report: intervensi foot massage untuk nyeri akut dan penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di rumah sakit swasta, purwodadi 1," *Pros. STIKES Bethesda Conf.*, vol. 3, no. 1, pp. 1–6, 2023.
- [10] M. N. Febriaty, A. Safitri, and R. P. Sari, "Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Tahap Perkembangan Lanjut Usia Dengan Pemberian Intervensi Jus Tomat Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Ibu S Di Link Kaong Rt 01/Rw 05 Desa Cipocok Jaya Kecamatan Cipocok Jaya Kota Serang Tahun 2023.," *J. Ilm. Kedokt. dan Kesehat.*, vol. 2, no. 3, pp. 193–198, 2023.
- [11] A. Niswah, Y. Armiyati, and A. Samiasih, "Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Dengan Terapi Foot Massage : Studi Kasus Prevalensi hipertensi di dunia Menurut laporan World Health Organization," *Pros. Semin. Nas. UNIMUS*, vol. 5, pp. 1318–1328, 2022.
- [12] T. A. Az Zaura, Rahmawati, and S. V. Yanti, "Effectiveness of Foot Massage Therapy on Decreasing Blood Pressure in Elderly With Hypertension: A Case Study," *J. Ilm. Mhs. Fak. Keperawatan*, vol. VII, no. 1, pp. 82–89, 2023.
- [13] S. Ayu Rahayu, H. Hasbullah, Z. Zakariyati, S. Sariama, and M. Muksin, "Penerapan Terapi Foot Massage Terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Keluarga Hipertensi," *JoIN J. Intan Nurs.*, vol. 2, no. 2, pp. 49–57, 2024, doi:

10.54004/join.v2i2.154.
[14] L. Widyarani, "Terapi Foot Massage Sebagai Terapi
Komplementer dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada
Pasien Hipertensi Stadium I," ... *dan Farm. Vol. 2 Nomor 1* ...,

vol. 2, pp. 17–23, 2022, [Online]. Available:
<http://eprints.stikes-notokusumo.ac.id/47/>