

PENERAPAN *FOOT MASSAGE* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI

THE APPLICATION OF FOOT MASSAGE TO REDUCE BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSIVE PATIENTS

Zuriati¹, Melti Suriya², Neta Eka Aprilia³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Profesi Ners, STIKes Bhakti Husada Cikarang

Corresponden Email: zuriati3781@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah yang dapat menimbulkan komplikasi apabila tidak terkontrol. Terapi nonfarmakologis diperlukan sebagai pendamping terapi medis, salah satunya foot massage. **Tujuan:** Menganalisis penerapan *foot massage* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Rumah Sakit Bhakti Husada Cikarang. **Metode:** Studi kasus pada satu pasien perempuan berusia 58 tahun dengan diagnosis medis hipertensi dan masalah keperawatan Risiko Perfusion Serebral Tidak Efektif. *Foot massage* diberikan selama 30 menit, satu kali sehari selama tiga hari berturut-turut. Tekanan darah diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan tensimeter dan dicatat pada lembar observasi. **Hasil:** Tekanan darah Ny. I sebelum dan sesudah intervensi berturut-turut adalah 178/144 menjadi 172/100 mmHg pada hari pertama, 165/97 menjadi 160/90 mmHg pada hari kedua, dan 150/95 menjadi 145/90 mmHg pada hari ketiga. Secara keseluruhan terjadi penurunan sistolik 33 mmHg dan diastolik 54 mmHg dari pengukuran awal hingga hasil hari ketiga setelah intervensi. Keluhan pusing dan nyeri kepala berkurang, pasien merasa lebih rileks dan nyaman. **Kesimpulan:** Penerapan *foot massage* selama tiga hari membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kenyamanan pada pasien hipertensi. **Saran:** *Foot massage* dapat dipertimbangkan sebagai terapi komplementer, tetap disertai terapi medis, modifikasi gaya hidup, dan pemantauan tekanan darah secara berkala.

Kata Kunci: *Foot Massage*, Hipertensi, Tekanan Darah

ABSTRACT

Introduction: Hypertension is a condition of elevated blood pressure that may lead to complications when poorly controlled. Non-pharmacological interventions can be used as complementary management, including foot massage. **Objective:** To analyze the application of foot massage in reducing blood pressure in a hypertensive patient at Bhakti Husada Cikarang Hospital. **Methods:** A case study was conducted in one 58-year-old female patient with a medical diagnosis of hypertension and the nursing problem Risk for Ineffective Cerebral Tissue Perfusion. Foot massage was administered for 30 minutes once daily for three consecutive days. Blood pressure was measured before and after each intervention using a sphygmomanometer and recorded on an observation sheet. **Results:** The patient's blood pressure before and after intervention was 178/144 to 172/100 mmHg on day one, 165/97 to 160/90 mmHg on day two, and 150/95 to 145/90 mmHg on day three. Overall, systolic pressure decreased by 33 mmHg and diastolic pressure by 54 mmHg from the initial measurement to the day-three post-intervention measurement. Dizziness and headache complaints decreased, and the patient reported feeling more relaxed and comfortable. **Conclusion:** Three days of foot massage helped reduce blood pressure and improve comfort in a hypertensive patient. **Recommendation:** Foot massage may be considered as a complementary nursing intervention alongside medical therapy, healthy lifestyle modification, and regular blood pressure monitoring.

Keywords: *Foot Massage*, Hypertension, Blood Pressure

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang memerlukan pengendalian berkelanjutan karena tekanan darah yang tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko komplikasi kardiovaskular, serebral, dan renal. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi ketika tekanan darah sistolik > 140 mmHg dan tekanan darah diastolik > 90 mmHg (Siswanti, 2025). Risiko hipertensi meningkat seiring pertambahan usia dan dipengaruhi oleh berbagai faktor gaya hidup serta faktor individu (Kemenkes, 2023).

Secara global, diperkirakan sekitar 1,28 miliar orang mengalami hipertensi, dengan Sebagian besar penderita belum menyadari kondisi tersebut (WHO, 2023). Di Indonesia, prevalensi hipertensi mencapai 34,1%, sedangkan di Jawa Barat mencapai 39,8%. Sementara itu, jumlah estimasi penderita hipertensi di Kabupaten Bekasi sebanyak 93.107 orang (Dinkesjabar, 2023). Hipertensi yang tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko komplikasi, seperti penyakit jantung coroner, gagal jantung, stroke, serta gangguan ginjal (Ervianda, 2023). Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya pengendalian tekanan darah melalui penatalaksanaan yang dilakukan secara berkesinambungan (Lukitaningtyas & Cahyono, 2023).

Penatalaksanaan hipertensi dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Selain pemberian obat antihipertensi sesuai program medis, upaya nonfarmakologis dapat dilakukan melalui pengaturan pola makan, pembatasan konsumsi garam, aktivitas fisik, pengendalian berat badan, dan terapi komplementer (Novariani, Riadinni Alita, 2025). Salah satu terapi komplementer yang dapat diterapkan adalah *foot massage*.

Foot massage merupakan tindakan pemijatan pada area kaki yang dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah, merelaksasikan otot, mengurangi ketegangan, dan memberikan rasa nyaman pada pasien (Ainun & Leini, 2021). Efek relaksasi yang dihasilkan dari pemijatan dapat mendukung vasodilatasi sehingga berpotensi membantu menurunkan tekanan darah (Siswanti, 2025). Penelitian

Kusuma & Surakarta, (2024) menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah *foot massage* selama 30 menit selama tiga hari berturut-turut. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ervianda, (2023) juga menunjukkan adanya perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi setelah diberikan *foot massage* selama tiga hari. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *foot massage* berpotensi digunakan sebagai salah satu intervensi keperawatan komplementer dalam membantu pengendalian tekanan darah.

Berdasarkan studi pendahuluan di Rumah Sakit Bhakti Husada Cikarang, terdapat 513 pasien hipertensi yang menjalani perawatan selama satu tahun terakhir dan 130 pasien selama periode Februari-April. Penatalaksanaan hipertensi di rumah sakit tersebut dilakukan melalui pemberian terapi farmakologis, pemantauan tanda-tanda vital, serta edukasi mengenai pola makan sehat, pembatasan konsumsi garam, aktivitas fisik, dan kepatuhan minum obat. Namun, berdasarkan hasil wawancara dengan perawat, penerapan terapi nonfarmakologis berupa *foot massage* belum dilakukan. Kondisi tersebut menjadi dasar untuk menerapkan *foot massage* sebagai terapi komplementer yang sederhana dan mudah dilakukan sebagai pendamping terapi medis. Tujuan penerapan ini adalah untuk mengetahui penerapan *foot massage* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Rumah Sakit Bhakti Husada Cikarang.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan penelitian deskriptif dalam bentuk *case study* (studi kasus). Penelitian dilakukan pada satu responden, yaitu Ny. I, perempuan berusia 58 tahun dengan diagnosis medis hipertensi di Rumah Sakit Bhakti Husada Cikarang. Penerapan *foot massage* dilakukan selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 30 menit, satu kali sehari. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah pemberian *foot massage* untuk mengetahui perubahan tekanan darah pasien. Data hasil penerapan disajikan

secara deskriptif berdasarkan hasil pengukuran dan respons pasien selama intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penerapan *foot massage* dilakukan pada Ny. I, perempuan berusia 58 tahun dengan diagnosis medis hipertensi yang menjalani perawatan di Rumah Sakit Bhakti Husada Cikarang. Pasien memiliki riwayat hipertensi lebih dari 10 tahun dan mendapatkan terapi amlodipine 10 mg sesuai program dokter. Berdasarkan hasil pengkajian, pasien mengeluhkan pusing, nyeri kepala pada daerah tengkuk dengan skala 6 yang dirasakan hilang timbul, rasa keleyengan, serta mual akibat pusing. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital menunjukkan tekanan darah 178/144 mmHg,

nadi 51 kali/menit, frekuensi napas 20 kali/menit, suhu 36,0°C, dan SpO₂ 99%. Masalah keperawatan yang menjadi fokus adalah Risiko Perfusi Serebral Tidak Efektif berhubungan dengan hipertensi. Penatalaksanaan yang diberikan meliputi pemantauan tanda-tanda vital, edukasi kesehatan, dokumentasi hasil pemantauan, kolaborasi terapi antihipertensi, serta *foot massage* sebagai terapi nonfarmakologis pendamping.

Penerapan *foot massage* dilakukan selama 30 menit, satu kali sehari selama tiga hari berturut-turut. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah tindakan menggunakan tensimeter. Hasil pengukuran tekanan darah dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Pemberian Foot Massage pada Ny.I

Hari	Tanggal	Sebelum (mmHg)	Sesudah (mmHg)	Perubahan
Hari 1	25-10-2025	178/144	172/100	6/44
Hari 2	26-10-2025	165/97	160/90	5/7
Hari 3	27-10-2025	150/95	145/90	5/5

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa tekanan darah Ny. I mengalami penurunan setelah diberikan *foot massage* pada setiap sesi. Pada hari pertama, tekanan darah menurun dari 178/144 mmHg menjadi 172/100 mmHg. Pada hari kedua, tekanan darah menurun dari 165/97 mmHg menjadi 160/90 mmHg, sedangkan pada hari ketiga menurun dari 150/95 mmHg menjadi 145/90 mmHg. Dengan demikian, terdapat penurunan tekanan darah secara konsisten setelah setiap pemberian *foot massage*. Jika dibandingkan antara tekanan darah awal sebelum tindakan pada hari pertama dengan tekanan darah setelah tindakan pada hari ketiga, terjadi penurunan tekanan sistolik sebesar 33 mmHg dan tekanan diastolik sebesar 54 mmHg. Selain perubahan tekanan darah, pasien juga menunjukkan perubahan respons subjektif setelah diberikan *foot massage*. Pasien mengatakan pusing berkurang, daerah tengkuk terasa lebih ringan, tubuh terasa lebih nyaman, serta merasa lebih rileks dan tenang. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian *foot massage* tidak hanya memberikan perubahan pada tekanan darah, tetapi juga dapat membantu meningkatkan kenyamanan pasien selama menjalani perawatan.

Hasil penerapan tersebut sejalan dengan penelitian Calisanie et al., (2022) yang melaporkan adanya pengaruh *foot massage* terhadap tekanan darah dan kecemasan pada pasien hipertensi. Hasil tersebut juga sejalan dengan Kusuma & Surakarta, (2024) yang menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah pemberian *foot massage* selama tiga hari. Menurut Ervianda, (2023) juga melaporkan adanya perubahan tekanan darah pada pasien setelah diberikan *foot massage* selama tiga hari, sedangkan Hudayah & Arifiyanto, (2023) melaporkan bahwa *foot massage* dapat membantu mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi. Temuan tersebut mendukung hasil penerapan pada Ny. I yang menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah pemberian *foot massage* selama tiga hari berturut-turut.

Secara fisiologis, *foot massage* dapat memberikan rangsangan pada kulit dan jaringan otot melalui gerakan pijatan sehingga membantu memberikan efek relaksasi, mengurangi ketegangan otot, dan mendukung kelancaran sirkulasi darah. Pemberian pijatan juga dapat memengaruhi sistem saraf otonom dengan menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas parasimpatis. Respons tersebut dapat membantu menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah dan menurunkan resistensi vaskular perifer sehingga tekanan

darah dapat mengalami penurunan. Penelitian sebelumnya juga menjelaskan bahwa *foot massage* dapat membantu memperlancar aliran darah, meningkatkan aliran oksigen, mengurangi ketegangan otot, serta memberikan efek relaksasi (Violetha et al., 2021).

Perubahan tekanan darah pada Ny. I juga disertai dengan berkurangnya keluhan pusing dan meningkatnya rasa nyaman, rileks, serta tenang. Kondisi tersebut dapat berkaitan dengan efek relaksasi yang dihasilkan selama pemberian *foot massage*. Gerakan *effleurage* dalam *foot massage* dapat membantu memberikan respons rileks dan mengurangi stres, sedangkan gerakan pijatan pada jaringan otot dapat membantu mengurangi ketegangan dan mendukung kelancaran sirkulasi darah (Wahyuni et al., 2020). Hasil ini sejalan dengan sumber penerapan sebelumnya yang menjelaskan bahwa pemberian *foot massage* secara teratur dapat membantu menurunkan tekanan darah serta memberikan efek relaksasi pada pasien hipertensi.

Hasil penerapan pada Ny. I menunjukkan bahwa pemberian *foot massage* selama 30 menit, satu kali sehari selama tiga hari berturut-turut memberikan perubahan positif terhadap tekanan darah dan kenyamanan pasien. Namun, penurunan tekanan darah tidak dapat dipastikan hanya disebabkan oleh *foot massage* karena pasien juga mendapatkan terapi farmakologis berupa amlodipine 10 mg, pemantauan tanda-tanda vital, edukasi kesehatan, serta perawatan medis selama menjalani perawatan di rumah sakit. Oleh karena itu, *foot massage* dalam penerapan ini lebih tepat dipandang sebagai terapi pendamping nonfarmakologis dalam membantu pengendalian tekanan darah pasien hipertensi.

Secara keseluruhan, hasil penerapan menunjukkan bahwa *foot massage* dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis pendamping pada pasien hipertensi. Penurunan tekanan darah terjadi setelah setiap sesi tindakan dan disertai dengan berkurangnya keluhan pusing serta meningkatnya rasa nyaman, rileks, dan tenang. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah pemberian *foot massage* selama tiga hari berturut-turut.

KESIMPULAN

Penerapan *foot massage* pada Ny. I, perempuan berusia 58 tahun dengan hipertensi dan masalah keperawatan Risiko Perfusi Serebral Tidak Efektif, dilakukan selama 30 menit satu kali sehari selama tiga hari. Tekanan darah menurun dari 178/144 mmHg sebelum intervensi pada hari pertama menjadi 145/90 mmHg setelah intervensi pada hari ketiga. Pasien juga melaporkan pusing dan nyeri kepala berkurang serta merasa lebih rileks dan nyaman. Berdasarkan hasil tersebut, *foot massage* dapat dipertimbangkan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis pendamping untuk membantu mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi.

SARAN

Foot massage dapat dipertimbangkan oleh tenaga kesehatan sebagai terapi komplementer yang mudah diterapkan pada pasien hipertensi sesuai kondisi dan kontraindikasi. Penerapannya tetap perlu disertai terapi medis, modifikasi gaya hidup sehat, kepatuhan terhadap obat yang diresepkan, dan pemantauan tekanan darah secara berkala.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIKes dan Rumah Sakit Bhakti Husada Cikarang, serta seluruh pihak yang telah memberikan bimbingan dan dukungan dalam penyelesaian karya ilmiah ini.

REFERENSI

- Ainun, K., & Leini, S. (2021). *Terapi Foot Massage Untuk Menurunkan Dan Menstabilkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. 3(September), 328–336.
- Calisanie, N. P., Nyayu, & Preannisa, S. (2022). The Influence of Foot Massage on Blood Pressure and Anxiety in Hypertensive Patients. *KnE Life Sciences*, 2022, 394–403.
<https://doi.org/10.18502/kl.v7i2.10333>
- Dinkesjabar. (2023). *Profil Kesehatan, Dinkes Kabupaten Bekasi*.
- Erviana, E. (2023). *Penerapan Foot Massage*

- Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di RSUD Kabupaten Karanganyar. 1(3).*
- Hudayah, N. L., & Arifiyanto, D. (2023). *The Effect of Foot Massage Therapy in Controlling Blood Pressure in Elderly People with Hypertension in the Working Area of Puskesmas Buaran.* 87–93.
- Kemenkes. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.*
- Kusuma, U., & Surakarta, H. (2024). *Pengaruh Foot Massage Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Ruang Utama RST Dr. Asmir Salatiga.*
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). *Hipertensi; Artikel Review. Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan, 2(2), 100–117.*
- Novariani, Riadinni Alita, T. S. (2025). *Pengaruh Pemberian Terapi Pepaya Mengkal Dan Terapi Otot Progresif Pada Pasien Hipertensi Kelurahan Pondok Rangon.* 5(1), 64–72.
- Siswanti, H. (2025). *Pengaruh Terapi Foot Massage Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Desa Wukisari Pati.* 5(3), 69–80.
- Violetha, E., Mariati, Marlina, S., Mujimin, & Thalib, S. A. (2021). *Analisis praktik klinik keperawatan pada pasien dengan intervensi inovasi hand and foot massage, aromaterapi lavender dan murottal al-quran terhadap tanda – tanda Vital di Ruang Intensive Care Unit (ICU) RSUD AM. Parikesit Tenggarong. Karya Ilmiah Akhir Ners, Poltekkes Kemenkes Kaltim.*
- Wahyuni, W., Fatmawati, S., & Silvitasari, I. (2020). *Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Dengan Aroma Terapi Bunga Mawar. Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan, 16(2), 119.* <https://doi.org/10.26753/jikk.v16i2.491>
- WHO. (2023). *World Health Organization (WHO).* <https://www.who.int/newsroom/factsheets/detail/ageing-andhealth>