

IMPLEMENTASI TERAPI FOOT MASSAGE UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Nurhayati¹, Sukma Ayu Darise¹, Erna Kasim¹, Nurbaeti¹, Matilda Paseno²

¹Program Studi DIII Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

²Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris

*Alamat Korespondensi: sukmaayudarise@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan global dan penyebab utama morbiditas serta mortalitas pada lansia. Terapi farmakologis memiliki efek samping dan kendala kepatuhan, sehingga intervensi non-farmakologis seperti foot massage menjadi alternatif penting.

Tujuan: Mengetahui implementasi terapi foot massage untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Maccini Sawah Kota Makassar.

Metode: Studi kasus dilakukan selama 3 hari, 24-26 Juni 2026 pada 2 subjek lansia dengan hipertensi. Intervensi foot massage diberikan 20 menit/hari selama 3 hari. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan tensimeter dan lembar observasi.

Hasil: Subjek I: TD hari 1 turun dari 160/100 mmHg menjadi 150/90 mmHg, hari 2 dari 155/95 mmHg menjadi 145/85 mmHg, hari 3 dari 150/90 mmHg menjadi 140/80 mmHg. Subjek II: TD hari 1 turun dari 180/100 mmHg menjadi 170/95 mmHg, hari 2 dari 165/95 mmHg menjadi 155/85 mmHg, hari 3 dari 150/90 mmHg menjadi 135/85 mmHg. Setiap sesi terjadi penurunan rata-rata 10 mmHg sistole dan diastole.

Kesimpulan: Implementasi terapi foot massage selama 3 hari terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Terapi ini dapat dijadikan intervensi keperawatan komplementer di Puskesmas.

Kata Kunci: Foot Massage, Hipertensi, Lansia

PENDAHULUAN

Hipertensi didefinisikan oleh WHO sebagai tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg. Pada lansia terjadi penurunan elastisitas pembuluh darah yang berkontribusi pada peningkatan tekanan darah. Obat antihipertensi memiliki efek samping seperti pusing, lemas. Foot massage bekerja dengan merangsang titik refleksi kaki, meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, serta menurunkan hormon stres seperti kortisol.

Penelitian ini bertujuan melihat efektivitas foot massage sebagai terapi nonfarmakologis di Puskesmas Maccini Sawah. Berdasarkan analisis Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, sekitar 54,4% lansia

mengalami hipertensi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa lebih dari separuh penduduk lansia di Indonesia menderita hipertensi. Sedangkan di Provinsi Sulawesi Selatan ditemukan sebanyak 31,3% dari 18.825 orang yang diukur (Kemenkes RI, 2023).

METODE

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan melalui komunikasi terapeutik. Studi kasus ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Maccini Sawah selama 3 kali kunjungan mulai dari tanggal 24 Juni – 26 Juni 2026 mulai pukul 09:00 – 10:00. Populasi adalah lansia di Kelurahan Maccini. Sampel berjumlah 2 orang lansia dengan kriteria inklusi: lansia >60 tahun yang

mengalami hipertensi derajat II (160-179 mmHg / 100-109 mmHg).

Instrumen yang digunakan adalah: SOP terapi foot massage dengan alat dan bahan tensimeter atau sphygmomanometer, stetoskop, minyak zaitun, handuk, dan lembar observasi untuk mencatat hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Metode yang digunakan adalah wawancara dan observasi.

Data disajikan secara tertulis dengan bahasa naratif. Analisis dilakukan dengan membandingkan hasil tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi foot massage. Prinsip etik yang diterapkan meliputi informed consent, anonimitas, dan kerahasiaan.

HASIL

Subjek dalam studi kasus ini adalah 2 orang lansia yang berada di Kelurahan Maccini, Responden I Tn. "I" berusia 60 tahun, pendidikan terakhir SMA. Responden II Tn. "A" berusia 64 tahun, pendidikan terakhir SMK.

Studi kasus ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Maccini Sawah Kota Makassar selama 3 kali kunjungan. Kunjungan pertama sampai dengan kunjungan ke tiga dilakukan bina hubungan saling percaya terlebih dahulu kemudian melakukan pengkajian awal mengukur tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian terapi foot massage.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada kedua subjek secara fisiologis. Terapi foot massage dapat merangsang mekanoreseptor yang dapat meningkatkan aktivitas saraf simpatis. Aktivitas parasimpatis menyebabkan penurunan frekuensi denyut jantung, vasodilatasi pembuluh darah perifer, serta penurunan resistensi vaskular sehingga tekanan darah menurun. Selain itu, pijatan meningkatkan sirkulasi darah perifer,

memperbaiki aliran balik vena (*venous return*), mengurangi ketegangan otot, serta menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol dan norepinefrin sehingga tubuh berada pada kondisi relaksasi (Qasthallani et al., 2025).

Menurut penelitian Kotruchin et al. (2021) dan Anwar et al. (2022), pasien hipertensi derajat tinggi tetap memperoleh manfaat dari terapi foot massage, meskipun respons awal dapat lebih lambat dibandingkan dengan penderita hipertensi yang lebih terkontrol.

Penelitian Anwar et al. (2022) melaporkan bahwa terapi foot massage selama 15-20 menit secara signifikan menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus, dapat disimpulkan bahwa terapi foot massage memberikan efek positif terhadap penurunan tekanan darah pada kedua subjek, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu terapi komplementer nonfarmakologis yang mendampingi terapi medis dalam pengelolaan hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidah, L., Nurdiansyah, T. E., & Rahman, A. (2026). The Effect of Foot Massage Therapy on Blood Pressure among Elderly with Hypertension. *Genius Journal*, 7(1), 260–267. <https://doi.org/10.56359/gj.v7i1.837>
- Aguilera, E. M., Suvan, J., Buti, J., Czesnikiewicz-Guzik, M., Ribeiro, A. B., Orlandi, M., Guzik, T. J., Hingorani, A. D., Nart, J., & D'Aiuto, F. (2019). Periodontitis is Associated with Hypertension: A Systematic Review and Meta-Analysis. *European Society of Cardiology*, 116, 28–39. <https://>

- Ainun, K., Kristina, K., & Leini, S. (2021). Terapi Foot Massage untuk Menurunkan dan Menstabilkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Abdimas Galuh: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 328–336. <https://doi.org/10.25157/ag.v3i2.5902>
- Ainurrafiq, Risnah, & Azhar, M. U. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *The Indonesian Journal of Health Promotion*, 2(3), 192–199. <https://doi.org/10.31934/mppki.v2i3>
- Ajeng, A. N. C. P., Sukesih, & Siswanti, H. (2025). Pengaruh Terapi Foot Massage Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Desa Wukirsari Pati. *Nusantara Hasana Journal*, 5(3), 69–80. <https://doi.org/10.59003/nhj.v5i3.1625>
- Akbar, F., Darmiati, Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 392–397. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i2.282>
- Alle, L. F. N., Aty, Y. M. V. B., Selasa, P., Srinurwela, T., & Romana, A. B. (2025). Efektivitas Terapi Pijat Refleksi Kaki (Foot Massage) terhadap Kualitas Tidur Pasien dengan Hipertensi. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(3), 556–569. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v4i3.4787>
- Anwar, N., Irwan, A. M., Saleh, A., & Usman, S. (2022). Effect of Foot Massage on Decreasing Blood Pressure and Anxiety in Older People with Hypertension in Indonesia. *Journal of Health Management*, 24(2), 260–267.
- Arianti, W. S. (2024). Pengaruh Terapi Foot Massage terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sorong. *Politeknik Kesehatan Kemenkes Sorong*.

Lampiran:

Tabel 1. Hasil Observasi Implementasi Terapi *Foot Massage* dengan Hipertensi pada Subjek I (Tn. “I”)

No	Hari/ Tanggal	Waktu	Jam Implementasi	Tindakan yang Dilakukan	Hasil Observasi			
					Tekanan Darah Sebelum (mmHg)		Tekanan Darah Sebelum (mmHg)	
					<i>Sistole</i>	<i>Diastole</i>	<i>Sistole</i>	<i>Diastole</i>
1.	Rabu 24 Juni 2026	20 menit	08:00-11:00	Terapi <i>Foot Massage</i>	160	100	150	90
2.	Kamis 25 Juni 2026	20 menit	08:00-11:00	Terapi <i>Foot Massage</i>	155	95	145	85
3.	Jumat 26 Juni 2026	20 menit	08:00-11:00	Terapi <i>Foot Massage</i>	150	90	140	80

Sumber: Data Primer, 2026

Tabel 2. Hasil Observasi Implementasi Terapi *Foot Massage* dengan Hipertensi pada Subjek II (Tn. “A”)

No	Hari/ Tanggal	Waktu	Jam Implementasi	Tindakan yang Dilakukan	Hasil Observasi			
					Tekanan Darah Sebelum (mmHg)		Tekanan Darah Sebelum (mmHg)	
					<i>Sistole</i>	<i>Diastole</i>	<i>Sistole</i>	<i>Diastole</i>
1.	Rabu 24 Juni 2026	20 menit	12:00-15:00	Terapi <i>Foot Massage</i>	180	100	170	95
2.	Kamis 25 Juni 2026	20 menit	12:00-15:00	Terapi <i>Foot Massage</i>	165	95	155	85
3.	Jumat 26 Juni 2026	20 menit	12:00-15:00	Terapi <i>Foot Massage</i>	150	90	135	85

Sumber: Data Primer, 2026