

**PENERAPAN TERAPI *FOOT MASSAGE* UNTUK MENURUNKAN DAN
MENSTABILKAN TEKANAN DARAH PADA Ny. W DENGAN
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS KASIHAN II**

Tias Heri Susanti, Sujono Riyadi, Jazimatul Khoiriyah Kurniawati

Email : tiashr7@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang : Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang bisa menimbulkan terjadinya komplikasi seperti stroke dan penyakit jantung. Dikatakan hipertensi jika tekanan darah Sistolik > 140 mmHg dan Diastolik > 90 mmHg. Usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, aktivitas fisik, faktor genetik (keturunan), asupan makan, kebiasaan merokok, dan stress menjadi faktor resiko yang mempengaruhi tekanan darah. Menurut organisasi Kesehatan dunia hipertensi menyerang 22% populasi dunia dan 39% terjadi di Asia Tenggara. Hipertensi memerlukan perhatian khusus dan penanganan yang komprehensif, mulai dari *preventif, promotive, kuratif dan rehabilitative*.

Tujuan : Membeikan terapi *Foot Massage* pada klien dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kasihan II, untuk mengetahui perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian terapi

Metode : Penulis melakukan terapi *Foot Massage* pada klien dengan hipertensi di Padokan Kidul wilayah kerja Puskesmas Kasihan II selama 3 hari dengan durasi Tindakan selama 15 menit. Sebelum dilakukan terapi klien dilakukan pemeriksaan tekanan darah 5 menit sebelum terapi dan 5 menit setelah terapi.

Hasil : Dari hasil penelitian selama 3 hari rata-rata tekanan darah sebelum dilakukan terapi menunjukkan 147/78 mmHg, kemudian rata-rata setelah dilakukan terapi 127/69 mmHg. Klien juga mengatakan kakinya terasa nyaman, kaku ototnya berkurang dan tubuh menjadi rileks.

Kesimpulan : Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terapi *Foot Massage* bisa digunakan sebagai salah satu terapi nonfarmakologi untuk mengontrol dan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Dengan terapi ini juga bisa memperlancar aliran darah, melemaskan otot tubuh yang kaku dan membuat tubuh menjadi rileks.

Kata Kunci : *Foot Massage*, Hipertensi

¹ Mahasiswa Profesi Ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Dosen Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

³ Perawat Pembimbing lahan praktik Puskesmas Kasihan II

**APPLICATION OF *FOOT MASSAGE* THERAPY TO REDUCE AND
STABILIZE BLOOD PRESSURE IN Mrs. W WITH
HYPERTENSION IN THE WORKING AREA OF
KASIHAN II HEALTH CENTER**

Tias Heri Susanti¹, Sujono Riyadi², Jazimatul Khoiriyah Kurniawati³

Email : tiashr7@gmail.com

Abstract

Background : Hypertension is a non-communicable disease that can cause complications such as stroke and heart disease. It is said to be hypertension if the systolic blood pressure is > 140 mmHg and the diastolic > 90 mmHg. Age, gender, education level, physical activity, genetic factors (heredity), food intake, smoking habits, and stress are risk factors that influence blood pressure. According to the World Health Organization, hypertension attacks 22% of the world's population and 39% occurs in Southeast Asia. Hypertension requires special attention and comprehensive treatment, starting from preventive, promotive, curative and rehabilitative.

Objective : To provide *Foot Massage* therapy to clients with hypertension in the working area of Kasihan II Health Center, to determine changes in blood pressure before and after giving therapy

Method : Researchers carried out *Foot Massage* therapy on clients with hypertension in Padokan Kidul, the working area of Kasihan II Health Center for 3 days with an action duration of 15 minutes. Before therapy, the client's blood pressure is checked 5 minutes before therapy and 5 minutes after therapy.

Results : From the results of the 3-day study, the average blood pressure before therapy was 147/78 mmHg, then the average after therapy was 127/69 mmHg. The client also said that his legs felt comfortable, his muscle stiffness was reduced and his body relaxed.

Conclusion : The results of the research show that *Foot Massage* therapy can be used as a non-pharmacological therapy to control and reduce blood pressure in hypertension sufferers. This therapy can also improve blood flow, relax stiff body muscles and relax the body.

Keywords : *Foot Massage*, Hypertension

¹ Nursing Professional Student at Jenderal Achmad Yani University Yogyakarta

² Nursing Lecturer at Jenderal Achmad Yani University, Yogyakarta

³ Nurse Practitioner Supervisor at Kasihan II Community Health Center