



Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Tahap Perkembangan Lanjut Usia Dengan Intervensi Terapi *Foot Massage* Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Ny. Y. Di Kampung Bayur Rt 003/004 Kel. Periuk Jaya Kota Tangerang

Fitria Handayani¹, Alfika Safitri², Rina Puspita Sari³, Muhammad Hasan Basri⁴

Program Studi Profesi Ners Universitas Yatsi Madani

Email : handayani.0977@gmail.com

Abstract : Introduction at Hypertension is a non-communicable disease which is a family health problem because it causes adverse effects. The family as a subsystem that is the goal of public health care has a duty to maintain the health of its members, including the management of hypertension in the family. **The purpose of writing** is to provide an overview of providing family nursing care with foot massage interventions to reduce blood pressure in hypertension. **The method used** with the family nursing care process which consists of assessment, nursing diagnosis, intervention, implementation, and evaluation. **The results** show that family nursing problems that arise are pain, ineffective family health maintenance, and sleep pattern disturbances. **The implementation results** show that foot massage therapy can reduce pain and reduce blood pressure in hypertensive patients from 180/90 mmHg to 150/85 mmHg after three days of foot massage therapy. Nurses can provide foot massage exercises to family members to deal with hypertension in providing family nursing care.

Keywords: Hypertension, family, foot massage

Abstrak : Latar Belakang Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan keluarga karena menyebabkan dampak yang merugikan. Keluarga sebagai subsistem yang menjadi tujuan perawatan kesehatan masyarakat memiliki tugas dalam pemeliharaan kesehatan para anggotanya termasuk penatalaksanaan hipertensi di keluarga. **Tujuan** penulisan untuk memberikan gambaran pemberian asuhan keperawatan keluarga dengan intervensi *foot massage* untuk menurunkan tekanan darah pada hipertensi. **Metode** yang digunakan dengan proses asuhan keperawatan keluarga yang terdiri dari pengkajian, diagnosis keperawatan, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Hasil menunjukkan masalah keperawatan keluarga yang muncul yaitu nyeri, pemeliharaan kesehatan keluarga tidak efektif, dan gangguan pola tidur. **Hasil implementasi** menunjukkan bahwa terapi *foot massage* dapat mengurangi nyeri dan menurunkan tekanan darah penderita hipertensi dari 180/90 mmHg menjadi 150/85 mmHg setelah tiga hari pemberian terapi *foot massage*. Perawat dapat memberikan latihan *foot massage* kepada anggota keluarga untuk menangani hipertensi pada pemberian asuhan keperawatan keluarga.

Kata kunci: Hipertensi, keluarga, *foot massage*.

PENDAHULUAN

Keluarga adalah unit terkecil di masyarakat yang merupakan subsistem yang menjadi tujuan perawatan kesehatan masyarakat. Keluarga memiliki tugas dalam pemeliharaan kesehatan para anggotanya, termasuk mengenal masalah hipertensi, mengambil keputusan untuk melakukan tindakan pengobatan yang tepat, memberikan perawatan kepada anggota keluarga yang sakit, memodifikasi lingkungan rumah yang kondusif bagi kesehatan serta memanfaatkan fasilitas pelayanan kesehatan yang tersedia (Nadirawati, 2019).

Keluarga sebagai bagian pendamping pasien sangat dibutuhkan perannya dalam menjaga serta meningkatkan derajat kesehatan anggota keluarganya khususnya bagi anggota keluarga yang mengalami sakit. Oleh sebab itu sangat penting bagi keluarga untuk diberikan penguatan pendidikan mengenai kesehatan dan cara merawat anggota keluarga yang sakit khususnya sakit hipertensi. Keluarga menjadi partner bagi perawat dalam asuhan keperawatan keluarga. Keluarga merupakan supporting system yang berperan penting dalam proses penyembuhan pasien (Sihotang, 2021).

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi masalah serius karena prevenlensi penyakit ini terus meningkat. Hipertensi sering tidak menunjukkan tanda dan gejala sehingga menjadi pembunuh diam-diam (the silent killer of death) dan menjadi pencetus utama timbulnya penyakit jantung, stroke dan ginjal. Prevalensi hipertensi terjadi di seluruh negara di dunia. Hampir 1 miliar orang atau sekitar seperempat dari populasi orang dewasa menyandang tekanan darah tinggi. Jumlah ini cenderung meningkat setiap tahunnya (WHO, 2020).

Prevalensi hipertensi di Inggris (UK) diperkirakan mengenai lebih dari 16 juta orang, 34% pria dan 30% wanita menyandang tekanan darah tinggi diatas 140/90 mmHg dan sedang menjalani pengobatan. Menurut National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI), hampir 50 juta orang Amerika menderita tekanan darah tinggi. Pada tahun 2012 saja hipertensi telah mengakibatkan 10,4 juta kali kunjungan ke dokter, bahkan orang yang mempunyai tekanan darah normal, pada usia 55 tahun masih mempunyai resiko sebesar 90% untuk mendapatkan penyakit ini sepanjang hidupnya (Adam, 2019).

Prevalensi hipertensi di Indonesia masih tinggi. Data yang ditunjukkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia lebih dari 18 tahun menunjukkan angka kejadian hipetensi sebesar 34,1%. Prevalensi tertinggi terjadi di Kalimantan Selatan sebesar 44.1% dan terendah di Papua sebesar 22,2%. Sedangkan prevalensi hipertensi di Provinsi Banten sebesar 29,47% (Riskesdas, 2018). Kecenderungan menunjukkan adanya peningkatan jumlah penderita hipertensi dari tahun ke tahun.

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat Indonesia. Gaya hidup yang tidak sehat menjadi salah satu pencetus mayoritas kejadian hipertensi dikalangan masyarakat. Hipertensi disebabkan karena faktor resiko seperti stres, merokok, hiperlipidemia, diabetes mellitus, obesitas, dan lain sebagainya (Godara et al., 2021). Perawat memiliki peran sentral khususnya dalam mempromosikan gaya hidup sehat dan melakukan deteksi dini hipertensi beserta komplikasi yang mungkin menyertai. Perawat sebagai bagian terbesar dari

tenaga kesehatan memiliki peran strategis mengupayakan kesehatan masyarakat khususnya melalui pendekatan asuhan keperawatan keluarga.

Penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan cara farmakologis yaitu dengan obat-obat anti hipertensi atau dengan cara non farmakologi yaitu dengan memodifikasi gaya hidup atau bisa juga kombinasi kedua-duanya. Pada saat obat anti-hipertensi diperlukan, pengobatan non-farmakologi dapat digunakan sebagai pelengkap untuk mendapatkan efek pengobatan yang lebih baik. Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa pengobatan non-farmakologi merupakan intervensi wajib yang harus dilakukan pada setiap pengobatan hipertensi (Arianto, Prastiwi & Sutriningsih, 2018).

Penatalaksanaan non-farmakologi salah satunya adalah dengan foot massage. Foot massage merupakan suatu metode memijat titik-titik tertentu pada tangan dan kaki. Manfaat foot massage untuk kesehatan sudah tidak perlu diragukan lagi. Salah satu khasiatnya yang paling populer adalah untuk mengurangi rasa sakit pada tubuh. Manfaat lainnya adalah mencegah berbagai penyakit, meningkatkan daya tahan tubuh, membantu mengatasi stress, meringankan gejala migrain, membantu penyembuhan penyakit kronis, dan mengurangi ketergantungan terhadap obat-obatan (Sihotang, 2021).

Teknik-teknik dasar yang sering dipakai dalam foot massage diantaranya teknik merambatkan ibu jari, memutar tangan dan kaki pada satu titik, serta teknik menekan dan menahan. Rangsangan berupa tekanan pada tangan dan kaki dapat memancarkan gelombang gelombang relaksasi ke seluruh tubuh. Foot massage sama halnya dengan kita berjalan kaki telanjang dihampanan batu kecil berbentuk bulat lonjong. Teknik pemijatan titik tertentu dapat menghilangkan sumbatan dalam darah sehingga aliran darah dan energi di dalam tubuh kembali lancar dan efeknya adalah penurunan tekanan darah (Aditya & Khoiriyah, 2020).

Berdasarkan latar belakang dan fenomena diatas penulis tertarik untuk melakukan asuhan keperawatan keluarga dengan judul “Asuhan Keperawatan Keluarga pada Tahap Perkembangan Lanjut Usia dengan Intervensi Terapi Foot Massage untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Ny. Y. di Kampung Bayur RT 003/004 Kel. Periuk Jaya Kota Tangerang”.

METODE

Karya tulis Ilmiah ini menggunakan metode Studi Kasus dengan melakukan asuhan keperawatan pada Ny. Y dengan Intervensi Terapi Foot Massage untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Ny. Y. di Kampung Bayur RT 003/004 Kel. Periuk Jaya Kota Tangerang

HASIL DAN PEMBAHASAN

Implementasi keperawatan dilakukan berdasarkan rencana keperawatan. Implementasi disesuaikan dengan kondisi pasien dan kemampuan keluarga. Implementasi yang menjadi kajian mendalam pada bagian ini adalah intervensi terapi *foot massage* atau pijat refleksi kaki untuk menurunkan tekanan darah. Terapi *foot massage* merupakan suatu praktik memijat titik-titik tertentu pada tangan dan kaki. Manfaat terapi *foot massage* untuk kesehatan sudah tidak perlu diragukan lagi. Salah satu khasiatnya yang paling populer adalah untuk mengurangi rasa sakit pada tubuh dan dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Lutvitaningsih, Maryoto & Apriliya, 2021).

Terapi *foot massage* yang dilakukan secara rutin terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada hipertensi karena sirkulasi darah dipertahankan dalam kondisi baik. Manfaat lainnya adalah mencegah berbagai penyakit, meningkatkan daya tahan tubuh, membantu mengatasi stress, meringankan gejala migrain, membantu penyembuhan penyakit kronis, dan mengurangi ketergantungan terhadap obat-obatan. Terapi *foot massage* mengurangi ketegangan, meningkatkan sirkulasi, dan mempromosikan fungsi alami dari tubuh melalui penerapan tekanan di berbagai titik-titik tertentu pada tubuh (Aditya & Khoiriyah, 2020).

Terapi *foot massage* mempunyai pengaruh secara langsung terhadap elastisitas dinding pembuluh darah yaitu dengan dengan teknik memanipulasi dari struktur jaringan lunak yang dapat menenangkan serta mengurangi stres psikologis. Terapi *foot massage* juga merangsang pada sistem saraf simpatis yang mengalami penurunan aktivitas sehingga mengakibatkan penurunan tekanan darah. Penatalaksanaan hipertensi secara non farmakologis yang ditawarkan untuk menurunkan hipertensi dengan terapi *foot massage*. Terapi *foot massage* dapat memperlancar peredaran darah di dalam tubuh (Goesalosna, 2019).

Terapi *foot massage* menjadi pilihan sederhana yang dapat dilakukan keluarga untuk memberikan rasa nyaman pada Ny. Y. terapi *foot massage* merupakan metode non-farmakologis yang merupakan intervensi mandiri yang dapat dilakukan klien dan keluarga dengan mudah. Terapi *foot massage* menjadi alternatif tindakan mandiri keperawatan untuk memberikan rasa nyaman melalui efek relaksasi yang mudah digunakan, hemat biaya, dan tidak memiliki efek samping (Umamah & Paraswati, 2019).

Evaluasi dilakukan setiap hari selama tiga hari. Evaluasi pada hari pertama didapatkan keluarga tidak mengetahui tentang hipertensi (penyebab, tanda dan gejala, cara pengobatan dan cara mengontrol, data objektif didapatkan keluarga tampak bingung ketika ditanya mengenai hipertensi, intervensi yang dilakukan adalah memberikan pendidikan kesehatan, melibatkan keluarga dalam merawat anggota keluarga yang mengalami hipertensi dan mengajarkan serta mendemonstrasikan teknik terapi *foot massage*.

Hasil evaluasi pemberian terapi *foot massage* untuk menurunkan tekanan darah penderita hipertensi yang dilakukan pada Ny. Y menunjukkan adanya perbaikan tekanan darah dengan hasil hari pertama 180/90 mmHg, hari ke dua 170/90 mmHg, hari ketiga 160/85 mmHg, hari keempat 160/85 mmHg, hari kelima 155/85 mmHg. Hasil ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Lutvitaningsih, Maryoto & Apriliya (2021) tentang Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi yang menemukan adanya penurunan tekanan darah setelah pemberian pijat refleksi kaki pada lansia. Penelitian lain yang mendukung dilakukan oleh Aditya & Khoiriyah (2020) tentang Aplikasi Terapi Pijat Refleksi Kaki terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi yang membuktikan bahwa terapi pijat refleksi kaki dapat menurunkan tekanan darah penderita hipertensi

KESIMPULAN

Setelah penulis melakukan Asuhan Keperawatan Keluarga dengan intervensi terapi *foot massage* untuk menurunkan tekanan darah pada Ny. Y dikampung bayur rt 003/004 Kel. Periuk jaya kota tangerang . Maka penulis menarik kesimpulan bahwa terapi *foot massage* dapat mengurangi nyeri dan menurunkan tekanan darah penderita hipertensi dari 180/90 mmHg menjadi 150/85 mmHg setelah tiga hari pemberian terapi *foot massage*. Perawat dapat memberikan latihan *foot massage* kepada anggota keluarga untuk menangani hipertensi pada pemberian asuhan keperawatan keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, L. (2019). Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 82–89. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v1i2.2558>
- Aditya, R., & Khoiriyah. (2020). Aplikasi Terapi Pijat Refleksi Kaki terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Holistic Nursing Care Approach*, Vol 1 No 1, e-ISSN: 2808-2095. DOI: 10.26714/hnca.v1i1.8264

- Arianto, A., Prastiwi, S. & Sutriningsih, A. (2018). Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Telapak Kaki Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Nursing News*, Volume 3, Nomor 1.
- Friedman. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga*. Jakarta: EGC.
- Godara, R., Mathews, E., Mini, G. K., & Thankappan, K. R. (2021). Prevalence , awareness , treatment and control of hypertension among adults aged 30 years and above in Barmer district , Rajasthan , India. *Indian Heart Journal*, 73(2), 236–238. <https://doi.org/10.1016/j.ihj.2021.02.007>
- Goesalosna, D. (2019). Upaya Pencegahan Resiko Penurunan Perfusi Jaringan Perifer melalui Pijat Refleksi Kaki pada Asuhan Keperawatan Hipertensi. *PROFESI (Profesi Islam)*, Media Publikasi Penelitian; 2019 Vol. 15 (1), ejournal.stikespku.ac.id
- Kemenkes R.I. (2018). *Manajemen Program Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi. Jakarta Kemenkes RI*
- López-Martínez, F., Schwarcz, M. D. A., Núñez-Valdez, E. R., García-Díaz, V. (2018). *Machine Learning Classification Analysis for a Hypertensive Population as a Function of Several Risk Factors*. *Expert Systems with Applications*, (), S095741741830352X–. doi: 10.1016/j.eswa.2018.06.006
- Lutvitaningsih, I., Maryoto, M. & Apriliya, I. (2021). Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*. ISSN 2809-2767
- Nadirawati. (2019). *Buku Ajar Asuhan Keperawatn Keluarga Teori dan Praktik*. Edisi 1. Bandung: PT Refika Aditama. ISBN: 9786026322890
- Ott, C., & Schmieder, R. E. (2022). Diagnosis and treatment of arterial hypertension 2021. *Kidney International*, 101(1), 36–46. <https://doi.org/10.1016/j.kint.2021.09.022>
- Price, S. A., & Wilson, L. M. (2015). *Patofisiologi: Konsep Klinis Proses-proses Penyakit* (9th ed.). EGC
- Riset Kesehatan Dasar. (2018). *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*. Kementerian Kesehatan RI. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Kemenkes RI. Jakarta.
- Sihotang, E. (2021). Pengaruh Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2020. *Jurnal Pandu Husada*, Vol. 2 (2). DOI: 10.30596/jph.v2i2.6683
- Sudaryanto. (2022). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga*. Guepedia: Bogor.
- Umamah, F. & Paraswati, S. (2019). Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki dengan Metode Manual terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Karangrejo Timur Wonokromo Surabaya. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. Vol. 7(2), 295-304 ISSN Cetak 2303-1433, ISSN Online: 2579-7301
- World Health Organization. (2020). *Raised blood pressure*. Available at: https://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/blood_pressure_prevalence_text/.