



PENATALAKSANAAN HIPERTENSI PADA LANSIA DENGAN PEMBERIAN MASASE KAKI

Defrima Oka Surya¹, Guslinda², Ria Desnita³

¹Prodi D III Keperawatan Universitas Mercubaktijaya

^{2,3}Prodi S1 Keperawatan dan Profesi Ners, Universitas Mercubaktijaya

defrima.okasurya@gmail.com

ABSTRAK

Lansia adalah seorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas. Hipertensi diartikan sebagai tekanan darah yang meningkat pada sistolik lebih 140 mmHg sedangkan diastoliknya lebih dari 90 mmHg. Salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah adalah masase kaki. Tujuan pengabdian ini adalah untuk menambah wawasan dan pemahaman lansia dalam penanganan hipertensi dengan pemberian masase kaki di Klinik MERCUBAKTIJAYA. Sasaran pengabdian ini adalah semua lansia yang mengalami Hipertensi yang berjumlah 10 lansia. Metode pengabdian masyarakat ini dengan menggunakan metode ceramah dan praktikum masase kaki. Tim pengabdian melakukan penyampaian materi, diskusi dan evaluasi dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan. Setelah diberikan penyuluhan, lansia tampak kooperatif dalam bertanya jawab dan mampu mengenal hipertensi serta penatalaksanaan pemberian masase kaki. Diharapkan lansia dapat melakukan perawatan hipertensi secara mandiri.

Kata Kunci: Lansia, Hipertensi, Masase kaki

ABSTRACT

An elderly person is someone who has reached the age of 60 years and above. Hypertension is defined as an increase in blood pressure with a systolic of more than 140 mmHg and a diastolic of more than 90 mmHg. One non-pharmacological nursing intervention to lower blood pressure is foot massage. The purpose of this community service is to increase the insight and understanding of the elderly in managing hypertension by providing foot massage at the MERCUBAKTIJAYA Clinic. The target of this service is all elderly people with hypertension, totaling 10 elderly. This community service method uses lectures and foot massage practicums. The community service team delivers material, discusses, and evaluates the results of the community service activities carried out. After being given counseling, the elderly appeared cooperative in asking questions and were able to recognize hypertension and manage foot massage. It is hoped that the elderly can carry out hypertension treatment independently.

Keywords: Elderly, Hypertension, Foot Massage.



A. PENDAHULUAN

Seiring dengan penambahan usia terjadinya perubahan-perubahan fisiologis pada lansia yang disertai dengan berbagai masalah kesehatan yang menyebabkan tingginya penyakit degenerative, yang dimana bisa membawa konsekuensi terhadap perubahan dengan gangguan pada sistem kardiovaskuler, antara lain terjadinya penyakit hipertensi. Lanjut usia adalah seseorang yang berusia mencapai 60 tahun keatas. Menua bukanlah sebuah penyakit, akan tetapi sebuah proses yang berangsur mengakibatkan perubahan kumulatif yang merupakan proses yang merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh (YenniFerawati Sitanggang, 2021).

World Health Organization (WHO) menyatakan lansia merupakan perkembangan tahap akhir pada kehidupan manusia. Biasanya lansia terjadi penurunan fungsi dari organ tubuh ataupun anatomik. Banyak penurunan fungsi yang terjadi pada lansia contohnya penurunan fungsi pendengaran, penglihatan, dan juga fungsi lainnya, masalah yang seringkali di jumpai pada lansia yaitu hipertensi, suatu keadaan dimana tekanan darah di pembuluh darah meningkat. Hipertensi atau yang sering di kenali dengan the silent killer karena hipertensi biasanya mampu terjadi tanpa ada keluhan atau gejala (Kemenkes, 2021).

Data lanjut usia di kota Padang tahun 2021 berjumlah 35.180 orang dan mendapat skrining kesehatan sebanyak 17.853 orang (50,7%), cakupan skrining ini turun dari tahun 2020 (52,9%). Jika dilihat berdasarkan jenis kelamin, lansia perempuan lebih banyak mendapat pelayanan kesehatan di banding laki-laki. Hal ini disebabkan partisipasi dan kesadaran lansia perempuan untuk menjaga kesehatan lebih tinggi dari pada laki-laki

karena secara lahiriah dan budaya perempuan yang bertanggung jawab terhadap perawatan kesehatan anggota keluarganya sehingga harus mandiri menjaga kesehatan sendiri. (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2021).

Permasalahan-permasalahan yang perlu perhatian khusus untuk lansia berkaitan dengan berlangsungnya proses menjadi tua, yang berakibat timbulnya perubahan fisik, kognitif, perasaan, sosial. Salah satu perubahan yang terjadi pada lansia yakni perubahan pada sistem kardiovaskuler yang merupakan penyakit utama yang memakan korban karena akan berdampak pada penyakit lain seperti penyakit jantung koroner, jantung pulmonik, kardiomiopati, stroke, gagal ginjal dan salah satunya hipertensi (Adam, 2019).

Dampak dari penyakit hipertensi ini pada lansia jika dibiarkan secara terus menerus tidak terkontrol dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak (menyebabkan stroke), kebutaan bahkan menyebabkan kematian. Akibat dari dampak ini adalah kurangnya kemauan lansia untuk memeriksakan kesehatannya secara rutin dan kurang ketertarikan lansia terhadap penggunaan obat herbal dan bahan alami untuk mengontrol dan mengobati penyakit, begitu halnya dengan hipertensi dan kadar kolesterol, jadi lansia perlu mengetahui terapi salah satu 5 terapi herbal untuk mengobati penyakit hipertensi adalah masase kaki dengan minyak esensial.

Upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah penderita hipertensi selain secara farmakologi yaitu dengan terapi komplementer. Terapi komplementer yang dapat diberikan yaitu terapi musik, terapi akupuntur, konsumsi jus semangka, melon, mentimun, masase kaki dan salah satu terapi komplementer yang akan digunakan adalah masase kaki. Massage adalah pengurutan dan pemijatan yang

menstimulasi sirkulasi darah serta metabolisme dalam jaringan, yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan otot, meningkatkan relaksasi fisik dan psikologis, mengkaji kondisi kulit dan meningkatkan sirkulasi/ peredaran darah pada area yang di massage . (Rahmasari et al., 2021).

Masase kaki ini sangat diperlukan terutama bagi lansia penderita hipertensi karena manfaatnya dapat menurunkan tekanan darah. Masase kaki adalah pemberian energi yang dimasukkan ke dalam tubuh melalui pemijatan untuk memperlancar peredaran darah, melenturkan otot-otot, meningkatkan daya tahan tubuh, relaksasi, meningkatkan kekuatan pikiran dan tubuh, menstabilkan emosi, meningkatkan kualitas tidur, restrukturisasi tulang, otot, serta organ, menyembuhkan cedera baru serta lama, meningkatkan konsentrasi serta ingatan, meningkatkan rasa percaya diri serta harmoni (Tedi Irawani et al., 2020).

Hasil penelitian Rika Iyasa Rahmasari, Nury Lufhfiyatil Fitri, Sri Nurhayati dengan judul Penerapan Masase Pada Kaki Dengan Minyak Esensial Lavender Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Ruang Jantung RSUD JEND. AHMAD YANI Kota Metro menunjukkan penerapan massage kaki menggunakan minyak essensial lavender pada pasien hipertensi mampu menurunkan tekanan darah, sebelum dilakukan penerapan pada subyek I dari 150/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg dan pada subyek II dari 140/90 mmHg menjadi 130/70 mmHg (Rahmasari et al., 2021).

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti akan melakukan pengabdian masyarakat dengan judul "Penatalaksanaan Hipertensi dengan pemberian masase kaki".

B. METODE

Desain kegiatan: Pengabdian pada

masyarakat ini dilakukan dengan menerapkan beberapa metode yang sistematis yaitu ceramah materi gout arthritis, diskusi, dan evaluasi. **Subjek dan Sasaran:** Peserta pengabdian masyarakat ini adalah lansia yang berobat di Klinik MERCUBAKTIJAYA sejumlah 10 orang lansia yang hadir pada kegiatan ini. Kriteria peserta adalah lansia yang terdiagnosis hipertensi dan memiliki kaki yang tidak oedem, luka ataupun patah tulang. Kegiatan dilaksanakan pada awal tahun 2026 di Klinik MERCUBAKTIJAYA.

C. HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan ceramah materi penyuluhan dalam kegiatan ini, peserta diberikan pengetahuan tentang mengenai penatalaksanaan hipertensi dengan pemberian masase kaki.



Gambar 1. Edukasi Penatalaksanaan Hipertensi dengan masase kaki pada lansia

Ceramah penanganan gout arthritis pada kegiatan ini dilakukan penyuluhan dengan metode ceramah dan diskusi serta dilanjutkan dengan melakukan praktik cara penanganan hipertensi dibimbing langsung oleh tim pengabdian.



Gambar 2. Edukasi tentang hipertensi

Diskusi. Pada tahap ini peserta bersama tim pelaksana kegiatan melakukan sesi tanya jawab. erkait dengan materi dan hasil praktik yang sudah dilakukan.

Evaluasi Kegiatan evaluasi dilakukan dengan cara memberikan pertanyaan kepada seluruh peserta penyuluhan sebelum dan setelah mengikuti kegiatan pengabdian. Selain itu juga dilakukan evaluasi pengamatan atau observasi pada saat peserta melakukan cara penanganan hipertensi.



Gambar 3. Diskusi tentang Hipertensi

Sebagai penguat data, juga akan dilakukan sesi wawancara untuk mengetahui kebermanfaatan kegiatan pelatihan ini terhadap peserta. **Instrumen dan Pengukuran:** kegiatan ini menggunakan metode observasi atau wawancara untuk menilai pengetahuan peserta tentang hipertensi dan masase kaki. **Analisis Data:** kegiatan dilakukan memeebrikan dmapaok baik

terhadap pengetahuan dan keterampilan peserta, hal tersebut terlihat meningkatkan pengetahuan lansia tentang hipertensi dan penatalaksanaannya menggunakan terapi masase kaki sebagai terapi komplementer yang dilakukan di rumah.

TABEL 1

Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Lansia tentang Penatalaksanaan Hipertensi dengan Pemberian masase kaki. (N: 10)

	Pengetahuan	Pre-test	Post-Test
1	Baik	2	8
2	Kurang Baik	8	2
	Total	10	10

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa setelah dilakukan kegiatan terdapat peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi tentang hipertensi. Sebelum pelaksanaan hanya 2 orang yang memiliki pengetahuan baik tentang perawatan hipertensi. Setelah dilakukan edukasi dan perawatan masase kaki didapatkan peningkatan pengetahuan lansia dimana 80 orang memiliki pengetahuan baik tentang perawatan hipertensi, terjaidnya peningkatan pengetahuan lansia tentang hipertensi.

Kegiatan edukasi dan demonstrasi penatalaksanaan masase kaki pada lansia hipertensi dilaksanakan dengan melibatkan 10 orang peserta lansia. Kegiatan diawali dengan pemberian pretest untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta mengenai hipertensi, manfaat terapi komplementer berupa masase kaki, indikasi dan kontraindikasi, serta langkah-langkah pelaksanaan masase kaki yang benar. Selanjutnya dilakukan penyuluhan kesehatan menggunakan media presentasi dan leaflet, dilanjutkan dengan demonstrasi serta praktik langsung masase kaki yang dipandu oleh tim pengabdi. Hasil evaluasi



menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan. Sebelum edukasi, sebagian besar lansia hanya mengetahui bahwa hipertensi dapat dikendalikan dengan obat-obatan dan belum memahami bahwa terapi nonfarmakologis seperti masase kaki dapat menjadi terapi pendamping untuk membantu relaksasi, meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, serta berkontribusi terhadap pengendalian tekanan darah. Setelah diberikan edukasi dan demonstrasi, peserta mampu menjelaskan kembali pengertian masase kaki, manfaatnya bagi penderita hipertensi, waktu yang tepat untuk melakukan masase, serta tahapan pelaksanaannya.

Peningkatan pengetahuan yang diperoleh peserta diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku dalam pengelolaan hipertensi secara mandiri. Lansia menjadi lebih memahami bahwa pengendalian hipertensi tidak hanya bergantung pada konsumsi obat antihipertensi, tetapi juga perlu didukung oleh modifikasi gaya hidup sehat seperti pembatasan konsumsi garam, aktivitas fisik yang sesuai, pengelolaan stres, pemeriksaan tekanan darah secara rutin, serta pemanfaatan terapi komplementer yang aman, termasuk masase kaki.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan yang disertai demonstrasi mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam melakukan tindakan perawatan mandiri. Selain memberikan manfaat terhadap peningkatan pengetahuan, masase kaki juga memberikan efek relaksasi yang dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis sehingga membantu menurunkan ketegangan pembuluh darah, memperlancar sirkulasi perifer, serta berpotensi mendukung penurunan tekanan darah apabila dilakukan

secara rutin sebagai terapi pendamping.

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi penatalaksanaan masase kaki pada 10 orang lansia hipertensi berjalan dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan, yaitu meningkatkan pengetahuan serta kemampuan peserta dalam menerapkan terapi komplementer secara mandiri. Keberhasilan kegiatan ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk pelaksanaan program edukasi yang berkelanjutan melalui kegiatan posyandu lansia atau kelompok binaan di masyarakat sehingga manfaatnya dapat dirasakan secara lebih luas dalam upaya meningkatkan kualitas hidup lansia dengan hipertensi.

D. SIMPULAN

Kegiatan edukasi dan demonstrasi penatalaksanaan masase kaki pada 10 orang lansia dengan hipertensi telah terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang diharapkan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai hipertensi, manfaat masase kaki sebagai terapi komplementer, serta teknik pelaksanaan masase kaki yang benar dan aman. Sebagian besar peserta mampu menjelaskan kembali materi yang telah diberikan dan mempraktikkan langkah-langkah masase kaki secara mandiri setelah mengikuti kegiatan. Peningkatan pengetahuan peserta menunjukkan bahwa metode pendidikan kesehatan yang dipadukan dengan demonstrasi dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia. Pengetahuan tersebut diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku dalam pengelolaan hipertensi, sehingga lansia dapat memanfaatkan masase kaki sebagai terapi pendamping selain pengobatan farmakologis dan penerapan gaya hidup sehat.

Kegiatan ini memberikan manfaat positif sebagai upaya promotif dan preventif dalam



pengendalian hipertensi pada lansia. Oleh karena itu, edukasi dan pelatihan masase kaki perlu dilakukan secara berkelanjutan melalui kegiatan posyandu lansia, puskesmas, maupun program pengabdian kepada masyarakat agar pengetahuan dan keterampilan lansia terus meningkat serta berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup mereka.

E. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih tim sampaikan kepada Klinik MERCUBAKTIJAYA dan Universitas Mercubaktijaya. yang telah membantu pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dan kepada Universitas Mercubaktijaya serta kepada peserta lansia yang bersedia aktif dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- American Heart Association. (2024). *Understanding blood pressure readings*. <https://www.heart.org>
- International Society of Hypertension. (2020). *2020 International Society of Hypertension global hypertension practice guidelines*. *Hypertension*, 75(6), 1334–1357. <https://doi.org/10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman nasional pelayanan kedokteran tata laksana hipertensi dewasa*. Kementerian Kesehatan RI.
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. M. (2021). *Fundamentals of nursing* (11th ed.). Elsevier.
- Smeltzer, S. C., Bare, B. G., Hinkle, J. L., & Cheever, K. H. (2022). *Brunner & Suddarth's textbook of medical-surgical nursing* (15th ed.). Wolters Kluwer.
- Stanhope, M., & Lancaster, J. (2022). *Public health nursing: Population-centered health care in the community* (11th ed.). Elsevier