

ABSTRAK

EFEKTIVITAS TERAPI *FOOT MASSAGE* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PAMPANG

¹Della Adelia Panggiling, ²Akbar Asfar, ³ Brajakson Siokal,

¹Profesi Ners, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

¹²³Departemen Community And Homecare, Fakultas Kesehatan Masyarakat,
Universitas Muslim Indonesia Makassar

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang sangat umum, disebut sebagai "pembunuh diam-diam" karena dapat menyebabkan konsekuensi serius bahkan tanpa gejala yang nyata. Meskipun metode non-farmakologis seperti *Foot massage* juga menunjukkan hasil yang menjanjikan, terapi farmakologis biasanya digunakan untuk mengobati hipertensi. *Foot massage* meningkatkan sirkulasi darah, menurunkan aktivitas simpatis, dan merelaksasi kaki, yang semuanya menurunkan tekanan darah. Tujuan riset yakni memastikan apakah *Foot massage* mampu secara efektif menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. Sebagai terapi suplemen alternatif, penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa, institusi pendidikan, penyedia layanan kesehatan, pasien, dan keluarga mereka. Studi kasus pasien hipertensi yang menjalani pijat kaki selama 20 menit di Puskesmas Pampang digunakan dalam metodologi penelitian. Tekanan darah turun secara signifikan dari 180/97 mmHg menjadi 173/90 mmHg pada hari pertama dan dari 169/90 mmHg menjadi 158/87 mmHg pada hari kedua. Selain itu, pasien melaporkan merasa lebih nyaman dan nyeri berkurang dari 4 menjadi 3. Singkatnya, pijat kaki merupakan pengobatan non-farmakologis yang aman, terjangkau, dan efektif untuk mengendalikan hipertensi.

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

ABSTRACT

THE EFFECTIVENESS OF FOOT MASSAGE THERAPY ON REDUCING BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSIVE PATIENTS AT PAMPANG COMMUNITY HEALTH CENTER

¹Della Adelia Panggiling, ²Akbar Asfar, ³ Brajakson Siokal,

¹Profesi Ners, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

¹²³Departemen Community And Homecare, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia Makassar

A common non-communicable disease, hypertension is referred to as a "silent killer" since it can result in major consequences without obvious early signs. Although non-pharmacological treatments like foot massage have also been shown to be successful, pharmaceutical therapy is typically used to treat hypertension. A foot massage lowers blood pressure via promoting relaxation, enhancing blood circulation, and decreasing sympathetic activity. The purpose of this study is to ascertain whether foot massages can lower blood pressure in hypertension individuals. As a supplemental alternative therapy, the results of this study should assist students, educational institutions, healthcare providers, and patients and their families. A 20-minute foot massage intervention was employed in a case study of a patient with hypertension in the Pampang Health Center's working area. The blood pressure significantly dropped from 180/97 mmHg to 173/90 mmHg on the first day and from 169/90 mmHg to 158/87 mmHg on the second. Additionally, the patient reported feeling more at ease and experiencing a decrease in discomfort from a 4 to a 3. To sum up, foot massage is an inexpensive, safe, and successful supplemental treatment for controlling hypertension.

Keywords : Hypertension, Foot Massage, Blood Pressure