

INFORMASI ARTIKEL

Received: October, 05, 2021

Revised: October, 06, 2021

Available online: October, 07 2021

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/phc>

Asuhan keperawatan komprehensif dengan penerapan efektifitas *foot massage* dan *progressive muscle relaxation* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi

M Arifki Zainaro, Eka Yudha Chrisanto, Aria winara*

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahayati

Korespondensi Penulis: Aria Winara *Email: ariawinara16@gmail.com

Abstract

Background : The global epidemiological transition has resulted in changes in disease patterns from infectious diseases to non-communicable diseases (NCDs) which include degenerative diseases. Non-communicable diseases such as cardiovascular disease, cancer, diabetes, hypertension and chronic lung disease have replaced infectious diseases as the leading cause of death worldwide. Hypertension is a silent killer where symptoms can vary in each individual and are almost the same as symptoms of other diseases. The symptoms are headache/heaviness in the neck, dizziness (vertigo), heart palpitations, fatigue, blurred vision, ringing in the ears (tinnitus), and nosebleeds. The prevalence of hypertension in Lampung province based on the results of blood pressure measurements is 24.7%. While the prevalence of hypertension in Lampung province based on the diagnosis of health workers was 7.4%, plus cases taking hypertension medication, the prevalence of hypertension based on interviews slightly increased to 7.6%. Of the top 10 most diseases in Lampung province, in 2016 hypertension was in seventh place with 5.29% and increased to fifth in 2017 with 7.05% and in 2018 hypertension increased again to third with 11.01%.

Purpose: To know the effectiveness of foot massage on reducing blood pressure in patients with hypertension in the Kotabumi area, North Lampung regency in 2021.

Method: this nursing care method is to describe in the form of a case review that analyzes a nursing care problem in patients with hypertension. The research location was conducted in Kotabumi, North Lampung.

Results: the results of a case review on a client found the main complaint of headache. In establishing the diagnosis, the risk of decreased cardiac output is related to the presence of vasoconstriction. The evaluation of the diagnostic case is that the problem is partially resolved.

Conclusion: Based on the evaluation of the problem can be partially resolved. We recommend that foot massage therapy (foot massage) and Progressive Muscle Relaxation (PMR) are carried out regularly 2x a day for 5 days, so that high blood pressure can fall stably and can reduce the risk of decreased cardiac output in clients with hypertension.

Keywords : Hypertension; Foot Massage; Blood Pressure; Effectiveness.

Abstrak

Pendahuluan : Transisi epidemiologi global telah mengakibatkan perubahan pola penyakit dari penyakit menular ke penyakit tidak menular (PTM) yang meliputi penyakit degeneratif. Penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskuler, kanker, diabetes, hipertensi dan penyakit paru kronis telah menggantikan penyakit infeksi sebagai penyebab terbanyak kematian di seluruh dunia. Hipertensi merupakan *silent killer* dimana gejala dapat bervariasi pada masing-masing individu dan hampir sama dengan gejala penyakit

Asuhan keperawatan komprehensif dengan penerapan efektifitas *foot massage* dan *progressive muscle relaxation* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi

lainnya. Gejala-gejalanya itu adalah sakit kepala/rasa berat di tengkuk, pusing (vertigo), jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging (tinnitus), dan mimisan. Prevalensi hipertensi di provinsi Lampung berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah yaitu 24,7%. Sedangkan prevalensi hipertensi provinsi Lampung berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan adalah 7,4%, ditambah kasus yang minum obat hipertensi prevalensi hipertensi berdasarkan wawancara sedikit bertambah menjadi 7,6%. Dari 10 besar penyakit terbanyak di provinsi Lampung, pada tahun 2016 hipertensi menduduki urutan ketujuh dengan jumlah 5.29% dan meningkat menjadi urutan kelima pada tahun 2017 dengan jumlah 7.05% dan pada tahun 2018 hipertensi meningkat lagi menjadi urutan ketiga dengan jumlah 11,01%

Tujuan : Diketahui Efektivitas *Foot Massage* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kotabumi Kabupaten Lampung Utara Tahun 2021.

Metode : metode asuhan keperawatan ini adalah mendeskripsikan dalam bentuk review kasus yang menganalisis suatu masalah asuhan keperawatan pada pasien yang mengalami hipertensi. Lokasi penelitian dilakukan di Kotabumi Lampung Utara.

Hasil: hasil review kasus terhadap klien ditemukan keluhan utama nyeri kepala. Pada penegakkan diagnosis yaitu Resiko Penurunan Curah Jantung berhubungan dengan adanya vasokonstriksi. Evaluasi kasus diagnosa tersebut yaitu masalah teratasi sebagian.

Simpulan: Berdasarkan evaluasi masalah dapat teratasi sebagian. Sebaiknya terapi *foot massage* (pijat kaki) dan *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* dilakukan secara teratur 2x sehari selama 5 hari, agar tekanan darah yang tinggi dapat turun secara stabil dan dapat menurunkan resiko penurunan curah jantung pada klien dengan hipertensi

Kata Kunci : Hipertensi; Foot Massage; Tekanan Darah; Efektifitas.

M Arifki Zainaro, Eka Yudha Chrisanto, Aria winara*

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahayati
Korespondensi Penulis: Aria Winara *Email: ariawinara16@gmail.com

Asuhan keperawatan komprehensif dengan penerapan efektifitas *foot massage* dan *progressive muscle relaxation* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi

PENDAHULUAN

pada tahun 2015, penderita hipertensi di dunia yaitu sekitar 1,13 miliar orang. Hal ini menunjukkan bahwa 36,8% yang minum obat diantara 1 dari 3 orang di dunia yang terdiagnosis penyakit hipertensi. Diperhitungkan pada tahun 2025, jumlah orang yang mengalami hipertensi di dunia akan terjadi peningkatan secara terus-menerus setiap tahunnya yaitu akan ada penderita hipertensi sejumlah 1,5 miliar orang. Orang-orang yang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi diperkirakan juga ada 9,4 juta setiap tahun. (*World Health Organization*, 2015)

Berdasarkan data dari Riskesdas tahun 2018 menyimpulkan bahwa pada tahun 2013 prevalensi hipertensi di Indonesia adalah 25,8% dan pada tahun 2018 jumlahnya meningkat menjadi 34,1%. Prevalensi berdasarkan diagnosis dokter paling tinggi terdapat di Provinsi Sulawesi Utara yaitu 13,5% dan paling rendah di Provinsi Papua yaitu 4,7%. Prevalensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah oleh petugas kesehatan paling tinggi terdapat di Provinsi Kalimantan Selatan yaitu 44,1% dan paling rendah terdapat di Provinsi Papua yaitu 22,2% (Riset Kesehatan Dasar, 2018).

Prevalensi hipertensi di provinsi Lampung berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah yaitu 24,7%. Sedangkan prevalensi hipertensi provinsi Lampung berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan adalah 7,4%, ditambah kasus yang minum obat hipertensi prevalensi hipertensi berdasarkan wawancara sedikit bertambah menjadi 7,6%. Dari 10 besar penyakit terbanyak di provinsi Lampung, pada tahun 2016 hipertensi menduduki urutan ketujuh dengan jumlah 5,29% dan meningkat menjadi urutan kelima pada tahun 2017 dengan jumlah 7,05% dan pada tahun 2018

hipertensi meningkat lagi menjadi urutan ketiga dengan jumlah 11,01% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Kotabumi Kabupaten Lampung Utara terhadap 7 orang pasien didapatkan hasil bahwa 2 orang dengan tekanan darah 140/90 mmHg, 1 orang 150/90 mmHg, 2 orang 150/100 mmHg, 1 orang 160/100 mmHg, dan 1 orang dengan 180/100 mmHg.

Ada beberapa terapi non farmakologis yang telah direkomendasikan oleh JNC untuk merawat pasien hipertensi pada tingkat *borderline*. Terapi non farmakologis yang dimaksud seperti *slow deep breathing*, *back massage*, *foot massage*, dan *progressive muscle relaxation (PMR)* yang memberikan efek relaksasi dan dapat meningkatkan, memulihkan serta memelihara kesehatan fisik, mental emosional dan spiritual (Putri & Amalia, 2019).

Salah satu terapi non farmakologis yang ditawarkan untuk menurunkan hipertensi yaitu terapi *foot massage* (pijat kaki) dan *Progressive Muscle Relaxation (PMR)*. Teknik pemijatan dapat menghilangkan sumbatan dalam aliran darah sehingga aliran darah dan energi di dalam tubuh kembali lancar (Fitriani, 2015).

Berdasarkan uraian tersebut diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul: "Efektivitas *Foot Massage* dan *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* Terhadap Penurunan Tekanan darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kotabumi Kabupaten Lampung Utara Tahun 2021".

MASALAH

Berdasarkan Profil Kesehatan Kabupaten Lampung Utara dari 27 Puskesmas di Lampung Utara diketahui

M Arifki Zainaro, Eka Yudha Chrisanto, Aria winara*

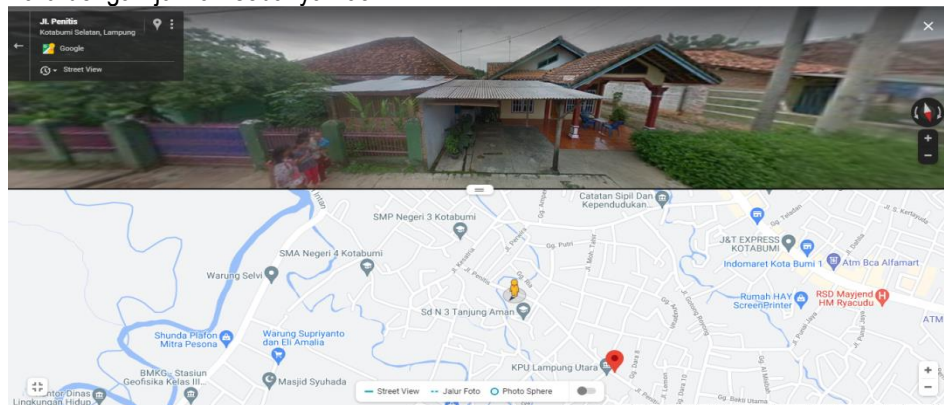
Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahayati
Korespondensi Penulis: Aria Winara *Email: ariawinara16@gmail.com

Asuhan keperawatan komprehensif dengan penerapan efektifitas *foot massage* dan *progressive muscle relaxation* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi

bahwa angka kejadian hipertensi terbanyak terdapat di Puskesmas Ketapang dengan jumlah sebanyak 1.473 orang dari 32.074 jumlah penduduk dan mengalami penurunan dari tahun 2018 ke tahun 2019 sebanyak 9%.

Urutan kedua adalah Puskesmas Kotabumi II dengan jumlah sebanyak 1.286 orang dari 47.721 jumlah penduduk dengan kenaikan dari tahun 2018 sampai tahun 2019 sebanyak 28%. Urutan ketiga yaitu Puskesmas Bukit Kemuning dengan jumlah sebanyak 982 orang dari 23.802 jumlah penduduk dengan kenaikan dari tahun 2018 sampai tahun 2019 sebanyak 21%. Urutan keempat adalah Puskesmas Tulang Bawang Baru dengan jumlah sebanyak 952

orang dari 41.878 jumlah penduduk dengan kenaikan dari tahun 2018 sampai tahun 2019 sebanyak 7% (Dinas Kesehatan Lampung Utara, 2019). Dari data tersebut masalah yang menjadi dasar dilakukannya penelitian ini adalah "Apakah ada Efektifitas *Foot Massage* dan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Terhadap Penurunan Tekanan Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kotabumi Kabupaten Lampung Utara Tahun 2021"?



Gambar 2.1 Peta Lokasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

METODE

Tahap Persiapan

Tahap persiapan dari kegiatan adalah pembuatan pre planning, persiapan penyajian praktik, tempat, dan alat-alat lainnya disiapkan oleh perawat dan dibawa ke setiap rumah warga yang menjadi target kegiatan. Pada tanggal 30 Juni 2021 dilakukan pembelian perlengkapan alat-alat tindakan terapi serta dilakukan pengecekan ulang persiapan lainnya.

Tahap Pelaksanaan

Kegiatan ini dilakukan selama 4 hari dimulai pada tanggal 1 Juli 2021 sampai dengan 4 Juli 2021 dengan mendatangi rumah target pemberian terapi satu persatu secara bertahap, kemudian dilakukan dengan tindakan serta pelatihan singkat tentang terapi pijatan kaki dan relaksasi otot progresif.

M Arifki Zainaro, Eka Yudha Chrisanto, Aria winara*

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahayati
Korespondensi Penulis: Aria Winara *Email: ariawinara16@gmail.com

Asuhan keperawatan komprehensif dengan penerapan efektifitas *foot massage* dan *progressive muscle relaxation* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi

Evaluasi

Struktur Peserta yang mengikuti sebanyak 2 orang di rumah masing-masing. Semua sudah sesuai rencana yang dibuat dan perlengkapan yang digunakan untuk tindakan pelatihan sudah tersedia dan sudah digunakan sebagaimana mestinya. Penggunaan bahasa yang digunakan sudah komunikatif dalam penyampaian, peserta dapat memahami materi yang sudah disampaikan dan dipraktekkan oleh perawat.

Proses Pelaksanaan kegiatan dimulai setiap pukul 08.00 s/d selesai selama 4 hari, sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan.

HASIL

Pada Klien pertama data yang diperoleh dari hasil pengkajian didapatkan bahwa klien tinggal satu rumah dengan anak, menantu dan cucunya, riwayat penyakit keluarga ayah klien memiliki riwayat sakit hipertensi. Klien mengeluh kepala terasa berat, klien sering memegang lehernya dan tidak mau berobat ke puskesmas, klien tidak menyadari tekanannya darah tinggi, klien tidak mengetahui penyakit yang dideritanya, klien mengatakan suka mengonsumsi makanan yang asin. Klien tidak memiliki alergi makanan dan klien tidak memiliki pantangan makanan. Tekanan darah meningkat, TD: 210/100 mmHg. Klien mengalami fungsi intelektual kerusakan sedang dan tidak ada gangguan kognitif.

Pada Klien Kedua data yang diperoleh dari hasil pengkajian didapatkan bahwa klien tinggal satu rumah dengan anak, menantu dan cucunya, riwayat penyakit keluarga ayah klien memiliki riwayat sakit hipertensi dan stroke. Kepala terasa berat, nyeri kepala selalu dirasakan, klien sering memegang lehernya dan tidak mau berobat

ke puskesmas, klien tidak menyadari jika tekanan darahnya tinggi, klien tidak mengetahui penyakit yang dideritanya, klien mengatakan suka mengonsumsi makanan yang pedas, daging-dagingan yang berlemak. Klien mengatakan tidak memiliki alergi makanan dan klien tidak memiliki pantangan makanan. Tekanan darah meningkat, TD: 200/100 mmHg. Klien mengalami fungsi intelektual kerusakan sedang dan tidak ada gangguan kognitif.

Diagnosa keperawatan yang kemungkinan muncul pada penderita hipertensi adalah sebagai berikut:

- a. Risiko tinggi terhadap penurunan curah jantung berhubungan dengan peningkatan afterload, vasokonstriksi, iskemia miokard, hipertropi ventricular
- b. Nyeri (sakit kepala) berhubungan dengan peningkatan tekanan vaskuler serebral
- c. Potensial perubahan perfusi jaringan: serebral, ginjal, jantung berhubungan dengan gangguan sirkulasi
- d. Kurangnya pengetahuan berhubungan dengan kurangnya informasi tentang proses penyakit dan perawatan diri (Wijaya & Putri, 2013; Saiful Nurhidayat, 2016)

Pada klien pertama setelah dilakukan tindakan keperawatan 4 x 24 jam diperoleh dari hasil data subjektif : Klien mengatakan kepala kadang-kadang terasa berat, klien hanya beraktivitas menyapu, klien mengatakan nyaman bila dipijat leher dan punggung, klien mengatakan melakukan

M Arifki Zainaro, Eka Yudha Chrisanto, Aria winara*

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahayati
Korespondensi Penulis: Aria Winara *Email: ariawinara16@gmail.com

Asuhan keperawatan komprehensif dengan penerapan efektifitas *foot massage* dan *progressive muscle relaxation* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi

teknik nafas dalam, dan klien mulai mengurangi makanan asin, Klien mengatakan melakukan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan *Foot Massage* 2-3x sehari (pagi, siang dan sore) ditemani oleh keluarga. Data objektif : tampak memegang leher, tekanan darah menurun, TD: 180/90 mmHg, suhu kulit hangat, klien tampak rileks.

Klien kedua mengatakan kepala terasa berat berkurang, klien mengatakan hanya menonton tv, klien mengatakan nyaman bila dipijat leher dan punggung, klien mengatakan melakukan teknik nafas dalam, klien mulai mengurangi makanan asin, Klien mengatakan melakukan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan *Foot Massage* 2-3x sehari (pagi, siang dan sore) ditemani oleh keluarga. Data objektif : tampak memegang leher, tekanan darah menurun, TD: 170/90 mmHg, suhu kulit hangat, klien tampak rileks

Pemberian terapi komplementer *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan *Foot Massage* 2-3x sehari selama 4 hari memberikan efek pada tekanan darah yang tinggi pada kedua klien. Tekanan darah pada klien pertama sebelum melakukan terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan *Foot Massage* adalah 210/110 mmHg dan tekanan darah setelah melakukan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan *Foot Massage* menjadi 180/90 mmHg, serta tekanan darah pada klien kedua sebelum melakukan terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan *Foot Massage* adalah 200/100 mmHg dan setelah melakukan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dan *Foot Massage* menjadi 170/90 mmHg. Terjadi perbedaan penurunan tekanan pada kedua klien, hal ini disebabkan karena klien pertama melakukan aktivitas ringan seperti

menyapu, sedangkan klien kedua hanya diam menonton tv saja.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa *progressive muscle relaxation* (PMR) adalah salah satu metode untuk membantu menurunkan tegangan sehingga otot tubuh menjadi rileks. *Progressive muscle relaxation* bertujuan untuk menurunkan kecemasan, stres, otot tegang dan insomnia. Pada saat orang mengalami ketegangan dan kecemasan yang bekerja adalah sistem saraf simpatis sehingga denyut jantung, tekanan darah, pernafasan dan aliran darah ke otot sering meningkat. Pada kondisi stress yang terus menerus mungkin muncul efek negatif terhadap kesehatan seperti tekanan darah meningkat, kolesterol meningkat, distress gastrointestinal dan gangguan imunitas (Setyaningrum et al., 2018; Purwanto, 2013)

Dari hasil penelitian ini juga sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa salah satu terapi non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah yaitu terapi pijat (*massage*). Apabila terapi ini dilakukan secara teratur dapat menurunkan tekanan darah, menurunkan kadar hormon kortisol, dan menurunkan kecemasan sehingga akan berdampak pada perbaikan fungsi tubuh. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menyebutkan bahwa terapi pijat dapat merangsang jaringan otot, menghilangkan toksin, merilekskan persendian, meningkatkan aliran oksigen, menghilangkan ketegangan otot sehingga berdampak terhadap penurunan tekanan darah dan kecemasan (Maulana, 2016; Yuliana 2018)

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa tidak ada perbedaan efektifitas yang signifikan antara terapi *foot massage* dan terapi *progressive muscle relaxation*. Hal ini

M Arifki Zainaro, Eka Yudha Chrisanto, Aria winara*

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahayati
Korespondensi Penulis: Aria Winara *Email: ariawinara16@gmail.com

Asuhan keperawatan komprehensif dengan penerapan efektifitas *foot massage* dan *progressive muscle relaxation* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi

dapat disebabkan oleh berbagai faktor diantaranya seperti usia. Faktor lainnya seperti responden yang memiliki genetik hipertensi, dapat mempengaruhi hasil dari efektifitas terapi yang dilakukan.(Artiyaningrum, 2016)

Gerakan *massage* dapat menurunkan tekanan darah. Gerakan mengusap (*Effleurage*) adalah gerakan berirama yang khususnya dipakai untuk menurunkan pengeluaran hormon kortisol sehingga pengurangan stres dapat terjadi karena adanya respon rileks. Selain itu, gerakan melingkar (*friction*) dengan penekanan lebih menggunakan ibu jari bertujuan untuk penyembuhan ketegangan otot dan akibat asam laktat yang berlebih. Apabila dilakukan gerakan ini asam laktat akan berkurang, sehingga peredaran darah dalam pembuluh darah menjadi lebih lancar (Wahyuni & Priyanto, 2017). Prinsipnya, pijat yang dilakukan pada penderita hipertensi adalah untuk memperlancar aliran energi di dalam tubuh sehingga gangguan penyakit hipertensi dan komplikasinya dapat diminimalisir. Ketika semua jalur energi terbuka dan aliran energi tidak terhalang lagi oleh ketegangan otot dan hambatan lain maka risiko hipertensi dapat ditekan (Umamah & Paraswati, 2019).

Dalam semua organ dan jaringan tubuh manusia terdapat sekitar 4 milyar kapiler (pembuluh darah). Di dalam kapiler terjadi pertukaran darah dalam jaringan dan sekitarnya, pelepasan zat asam dan zat makanan, serta pengambilan zat asam arang dan sisa-sisa pembakaran oleh darah. Dengan cara melakukan penekanan-penekanan atau *massage* yang dilakukan pada kaki, akan memberikan efek untuk melancarkan peredaran darah dalam pembuluh kapiler. *Massage* pada otot-otot besar kaki dapat memperlancar sirkulasi

darah. Pada saat melakukan *massage* pada otot kaki maka tingkatan tekanan ke otot ini secara bertahap untuk mengendurkan ketegangan sehingga membantu memperlancar aliran darah ke jantung dan tekanan darah menjadi turun (Yanti et al., 2019).

Pada terapi *progressive muscle relaxation* akan menghasilkan relaksasi pada tubuh sehingga dapat menghambat peningkatan saraf simpatik yang diharapkan agar hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem saraf parasimpatik adalah sistem saraf yang mendominasi pada keadaan tenang dan santai serta memiliki fungsi yang berlawanan dengan saraf simpatik sehingga akan memperlambat kerja alat-alat internal tubuh seperti penurunan detak jantung, penurunan irama pernafasan, penurunan tekanan darah dan metabolisme tubuh (Rahmawati et al., 2018). Terapi *progressive muscle relaxation* dapat meningkatkan relaksasi dengan menurunkan aktivitas saraf simpatik dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatik sehingga terjadi vasodilatasi diameter arteriol. Sistem saraf parasimpatik melepaskan neurotransmitter asetilkolin untuk menghambat aktivitas saraf simpatik dengan menurunkan kontraktilitas otot jantung, vasodilatasi arteriol dan vena kemudian menurunkan tekanan darah (Medika, 2017; Tyani & Hasneli, 2015).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rahmawati, Musviro & Deviantony, 2018). Dalam penelitiannya terhadap 24 orang pasien hipertensi didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan tekanan darah baik sistole maupun diastole pada pasien hipertensi setelah diberikan terapi *progressive muscle relaxation* dengan *p value* masing-masing sistole dan diastole

M Arifki Zainaro, Eka Yudha Chrisanto, Aria winara*

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahayati
Korespondensi Penulis: Aria Winara *Email: ariawinara16@gmail.com

Asuhan keperawatan komprehensif dengan penerapan efektifitas *foot massage* dan *progressive muscle relaxation* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi

0,000 dan 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada terapi *progressive muscle relaxation* dan terapi *foot massage* terhadap penurunan nilai diastole pada pasien hipertensi di Kotabumi Kabupaten Lampung Utara tahun 2021.

M Arifki Zainaro, Eka Yudha Chrisanto, Aria winara*

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahayati
Korespondensi Penulis: Aria Winara *Email: ariawinara16@gmail.com

Asuhan keperawatan komprehensif dengan penerapan efektifitas *foot massage* dan *progressive muscle relaxation* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi



Gambar 4.1 Foto Kegiatan PKM



Gambar 4.4 Foto Kegiatan PKM



Gambar 4.2 Foto Kegiatan PKM



Gambar 4.5 Foto Kegiatan PKM



Gambar 4.3 Foto Kegiatan PKM



Gambar 4.6 Foto Kegiatan PKM

M Arifki Zainaro, Eka Yudha Chrisanto, Aria winara*

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahayati
Korespondensi Penulis: Aria Winara *Email: ariawinara16@gmail.com

Asuhan keperawatan komprehensif dengan penerapan efektifitas *foot massage* dan *progressive muscle relaxation* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi

SIMPULAN

Setelah dilakukan pengkajian pada klien dengan masalah resiko penurunan curah jantung, memiliki ciri khas tersendiri berupa mengeluh kepala terasa berat dan tekanan darah yang tinggi.

Diagnosa keperawatan yang muncul pada kasus nyata berdasarkan kondisi dan respon . Adapun diagnosa keperawatan yang muncul sebagai berikut: resiko penurunan curah jantung berhubungan dengan adanya vasokonstriksi, nyeri akut berhubungan dengan penyumbatan pembuluh darah, dan kurang pengetahuan berhubungan dengan kurang informasi.

Pelaksanaan pada pengelolaan kasus resiko penurunan curah jantung pada lansia harus selalu disesuaikan dengan kondisi dan keluhan , dan lingkungan, serta kemampuan, dengan melibatkan peran perawat sehingga tujuan dapat tercapai dengan baik.

Evaluasi pada klien dengan masalah resiko penurunan curah jantung harus dilakukan setiap hari pada akhir tindakan keperawatan, digunakan sebagai hasil tindakan keperawatan dan digunakan sebagai tindak lanjut rencana keperawatan.

Dokumentasi keperawatan dilakukan dengan mendokumentasikan semua kegiatan dan hasilnya, mulai dari pengkajian sampai dengan ke dalam catatan perawat yang ada dalam status klien sebagai bukti tanggung jawab dan tanggung gugat dikemudian hari.

DAFTAR PUSTAKA

Artiyaningrum, B. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Tidak Terkendali Pada

Penderita Yang Melakukan Pemeriksaan Rutin Di Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang Tahun 2014
available from :
<http://lib.unnes.ac.id/20420/1/6411410092-S.pdf>

Dinas Kesehatan Lampung Utara (2019). Profil Dinas Kesehatan Lampung Utara: Kotabumi

Fitriani, F. (2015). *Pengaruh Masase Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bontomarannu Kabupaten Gowa* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riskesdas: angka kejadian 10 penyakit di indonesia*. Retrieved from :
https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf

Maulana, F. H. (2016). *Pengaruh Masase Ekstremitas Bawah Dengan Minyak Esensial Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Uptd Griya Werdha Surabaya Penelitian Pre Eksperimental* (Doctoral Dissertation, Universitas Airlangga).

Medika, T. B. (2017). *Berdamai Dengan Hipertensi*. Jakarta: Bumi Medika.

M Arifki Zainaro, Eka Yudha Chrisanto, Aria winara*

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahayati
Korespondensi Penulis: Aria Winara *Email: ariawinara16@gmail.com

Asuhan keperawatan komprehensif dengan penerapan efektifitas *foot massage* dan *progressive muscle relaxation* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi

- Nurarif, A. H., & Kusuma, H. (2015). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis & NANDA*.
- Nurhidayat, S. (2016). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Pendekatan Riset.
- Purwanto, B. (2013). Herbal dan keperawatan Komplementer. Yogyakarta: Nuha Medika, 108-109.
- Putri, D. M. P., & Amalia, R. N. (2019). Terapi Komplementer Konsep dan Aplikasi Dalam keperawatan.
- Rahmawati, P. M., Musviro, M., & Deviantony, F. (2018). Efektifitas Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *The Indonesian Journal Of Health Science*, 188-193.
- Riset kesehatandas. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1-200.
- Setyaningrum, N., Permana, I., & Yuniarti, F. A. (2018). Progressive Muscle Relaxation dan Slow Deep Breathing pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 2(1), 33-43.
- Tyani, E. S., & Hasneli, N. (2015). Efektifitas relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi esensial (Doctoral dissertation, Riau University).
- 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).
- Wahyuni, W., Suhariyanti, E., & Priyanto, S. (2017). Efektivitas relaksasi otot progresif dan massage kaki dengan pemberian essential oil kenanga dalam menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia. *URECOL*, 335-344.
- World Health Organization. (2015). Raised blood pressure. Diakses dari: https://www.who.int/health-topics/hypertension#tab=tab_1
- Wijaya, A. S., & Putri, Y. M. (2013). KMB; Keperawatan Medikal Bedah (Keperawatan Dewasa).
- Yanti, E., Rahayuningrum, D. C., & Arman, E. (2019). Efektifitas Massase Punggung Dan Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 10(1), 18-31.
- Yuliana, V. (2018). Asuhan Keperawatan Pada Lansia Hipertensi Dengan Penerapan Massage Punggung Di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Semarang).

M Arifki Zainaro, Eka Yudha Chrisanto, Aria winara*

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahayati
Korespondensi Penulis: Aria Winara *Email: ariawinara16@gmail.com