

PENERAPAN TERAPI MASSAGE KAKI TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA ASUHAN KEPERAWATAN PASIEN DENGAN KASUS HIPERTENSI DI RSUD POSO

Application Of Foot Massage Theraphy To Reducing Anxiety In The Nursing Care Of Patients With Hypertension Cases At Poso Hospital

Agusrianto, Sukmawati Said *

Poltekkes Kemenkes Palu, Program Studi D-III Keperawatan Poso, Poso, Indonesia

***Email Corresponding:**

Sukmawatisaid25@gmail.com

Hp(WA) :

085256074115

Page : 79-87

Article History:

Received : 15 Maret 2023

Review : 22 Mei 2023

Revised : 30 Mei 2023

Accepted : 31 Mei 2023

Online : 5 Juni 2023

Published by:

Poltekkes Kemenkes Palu,
Managed by Prodi DIII
Keperawatan Poso.

Email :

jurnalmadago@gmail.com

Phone (WA):

+62811459788

Address:

Jalan Thalua Konchi. City
of Palu, Central Sulawesi,
Indonesia

ABSTRAK

Pendahuluan : Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang tidak hanya berdampak secara fisik tetapi dapat mempengaruhi kondisi psikis seperti kecemasan. Kecemasan akan berdampak pada semakin meningkatnya tekanan darah pasien. Untuk itu Tindakan keperawatan dapat diberikan seperti massage kaki untuk menurunkan kecemasan pasien dengan hipertensi. Tujuan penelitian ini menggambarkan asuhan keperawatan dengan penerapan terapi massage kaki terhadap penurunan kecemasan pada asuhan keperawatan pasien dengan kasus hipertensi di RSUD Poso. **Metode** Penelitian yaitu menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan Studi Kasus. Subjek studi adalah pasien hipertensi dengan masalah kecemasan. **Hasil** Penelitian Ny. L mengungkapkan nyeri pada kepala dan tengkuk, nyeri yang dirasakan seperti tertusuk-tusuk, Ny. L mengatakan merasa cemas apabila tekanan darah meningkat dan merasa khawatir jika penyakit bertambah parah serta terjadi komplikasi, tekanan darah 173/120 mmHg. Masalah keperawatan yaitu nyeri akut, ansietas dan intoleransi aktivitas. Implementasi dilakukan selama 4 hari. Evaluasi setelah dilakukan implementasi penerapan terapi massage kaki terdapat perubahan dengan hasil kecemasan klien menurun dari kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan, klien merasa lebih rileks dan nyaman dan tekanan darah menurun 140/100 mmHg. **Kesimpulan** bahwa penerapan terapi massage kaki dapat menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi. Saran pasien dapat melakukan massage kaki dengan mandiri sesuai yang di ajarkan peneliti.

Kata kunci : hipertensi, massage kaki, kecemasan.

ABSTRACT

Introduction: Hypertension is a disease that not only has a physical impact but can affect psychological conditions such as anxiety. Anxiety will have an impact on increasing the patient's blood pressure. For this reason, nursing actions can be given such as foot massage to reduce the anxiety of patients with hypertension. The purpose of this study was to describe nursing care with the application of foot massage therapy to reduce anxiety in nursing care for patients with hypertension cases at Poso Hospital. **Method :** The research method is using a descriptive method with a case study approach. The study subjects were hypertensive patients with anxiety problems. **Result :** The results of the study Mrs. L revealed pain in the head and nape, the pain felt like stabbing, Mrs. L said she felt anxious when blood pressure increased and felt worried if the disease got worse and complications occurred, blood pressure 173/120 mmHg. Nursing problems are acute pain, anxiety and activity intolerance. Implementation is carried out for 4 days. Evaluation after implementation of the application of foot massage therapy there are

changes with the results of client anxiety decreasing from moderate anxiety to mild anxiety, clients feel more relaxed and comfortable and blood pressure decreases 140/100 mmHg. **Conclusion** : The conclusion that the application of foot massage therapy can reduce anxiety in hypertensive patients. Suggestions patients can do foot massage independently according to what the researcher teaches.

Keywords : hypertension, foot massage, anxiety.

<https://doi.org/10.33860/mnj.v4i1.1986>



© Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>).

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah abnormal dengan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg berarti tekanan darah di dalam pembuluh-pembuluh darah sangat tinggi yang mengangkut darah dari jantung yang memompa darah keseluruhan jaringan dan organ-organ tubuh (Herawati et al., 2021) Hipertensi kini telah menjadi penyakit degeneratif yang diturunkan kepada anggota keluarga yang memiliki riwayat penyakit hipertensi dan cenderung meningkat pada usia 50 tahun (Arum, 2019).

Degeneratif merupakan proses berkurangnya fungsi sel saraf secara bertahap tanpa sebab yang diketahui dan memiliki faktor utama yang mempengaruhi perubahan degeneratif yaitu pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi rokok, paparan penyebab penyakit degeneratif, serta usia dan meningkatnya kecemasan (Ariyani, 2020).

Kecemasan adalah suatu perasaan yang tidak menentu yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis. Kecemasan yang tidak teratasi dengan baik dapat berdampak buruk pada kualitas hidup (Kanine & Paputungan, 2018). Kecemasan dapat memicu tekanan darah tinggi melalui aktivitas sistem saraf simpatis yang

menyebabkan peningkatan tekanan darah secara intermiten (Rizal et al., 2021). Jika rasa cemas terus berlanjut maka tekanan darah akan tetap tinggi sehingga menyebabkan hipertensi lebih cepat terjadi komplikasi (Wijaya et al., 2022).

Kecemasan juga dapat di atasi dengan teknik relaksasi, distraksi, kegiatan spiritual, dan hipnoterapi. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan yaitu dengan menggunakan teknik relaksasi karena di anggap sebagai relaksasi termudah (Pome et al., 2019). Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2015, menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang Hipertensi artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis Hipertensi (WHO, 2015). Hasil Riset Kesehatan Dasar RI (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa secara nasional, Prevalensi hipertensi di Indonesia terdapat 63.309.620 kasus dan jumlah angka kematian terdapat 427.218 kasus, di Sulawesi Tengah terdapat 7221 kasus. Di kota Palu terdapat 44,5 % kasus dan khususnya di kabupaten Poso, dari tahun 2015 berjumlah 3,61% kasus Kemudian pada tahun 2016 terdapat 5,03% kasus, pada tahun 2017 meningkat menjadi 24,7% kasus dan pada tahun 2018 turun menjadi 8,69% kasus (Profil Kesehatan Sulawesi Tengah, 2017). Berdasarkan data RSUD Poso, jumlah penderita hipertensi yang dirawat diruangan rosella pada tahun 2019

terhitung 46 kasus dan pada tahun 2020 meningkat menjadi 66 kasus dan penyakit hipertensi masuk kedalam 10 penyakit terbanyak di Kabupaten Poso dalam urutan ke- 5 pada tahun 2015.

Tingginya angka prevalensi hipertensi setiap tahun menunjukkan bahwa hipertensi memerlukan penatalaksanaan yang benar salah satunya menggunakan cara non farmakologi yakni terapi komplementer. Terapi komplementer adalah sebuah kelompok pengobatan dan perawatan yang menangani berbagai penyakit dengan teknik tradisional dan adapun metode terapi komplementer diantaranya yoga, akupunktur, teknik relaksasi, meditasi, hipnoterapi dan *massage* (Kusuma et al., 2021). *Massage* adalah pijat dengan melakukan penekanan pada titik syaraf di kaki, tangan atau bagian tubuh lainnya untuk memberikan rangsangan pada bagian tubuh tertentu yang dapat memberikan perasaan rileks dan segar karena aliran darah dalam tubuh menjadi lebih lancar (Ainun et al., 2021).

Terapi *massage*/pijat merupakan upaya penyembuhan yang aman, efektif, dan tanpa efek samping biasanya terapi *massage* menggunakan tangan untuk merelaksasikan serta mengurangi stress, memberikan kenyamanan saat tidur dan mengurangi kecemasan (Ansar J, Dwinata I, 2019). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan (Robby et al., 2022) yang menunjukkan setelah diberikan *massage* kaki selama 15 menit menggunakan minyak baby oil maka kecemasan/kualitas tidur pasien membaik serta masuk pada kategori kecemasan ringan ke sedang, tidak ada lagi yang mengalami kecemasan berat dan Hasil penelitian yang dilakukan (Gustini et al., 2021) yang menunjukkan setelah diberikan terapi foot *massage* dan progressive muscle relaxation

pada diberikan selama 7 hari dengan waktu 15-20 menit/hari maka mengalami perubahan pada penurunan tekanan darah dan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi. Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya menyatakan bahwa penggunaan Terapi *Massage* kaki terbukti efektif untuk menurunkan kecemasan. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penerapan terapi *massage* kaki terhadap penurunan kecemasan pada asuhan keperawatan pada pasien dengan kasus hipertensi di RSUD Poso

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Pada pasien hipertensi di ruangan rosella RSUD Poso, penelitian ini dilakukan selama 4 hari dari tanggal 29 Agustus – 01 September 2022. Subjek penelitian 1 orang pasien hipertensi dengan karakteristik tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg dan tidak memiliki penyakit komplikasi. Data dikumpulkan dengan format pengkajian keperawatan meliputi wawancara, observasi, pemeriksaan fisik dan catatan rekam medik.

Terapi *massage* kaki dilakukan setiap hari dengan durasi selama 15-20 menit. Intervensi ini dilakukan selama 4 hari, sebelum pemberian intervensi di ukur kecemasan klien di hari ke-1 dengan menggunakan kuesioner *Zung self rating anxiety scale* dan setelah pemberian intervensi di hari ke-4 di ukur kembali kecemasan klien.

HASIL

Penelitian ini dilakukan selama 4 hari dari tanggal 29 Agustus - 01 september 2022. Dalam pengkajian yang dilakukan pada Ny L di dapatkan data bahwa klien mengalami nyeri pada bagian kepala dan tengkuk leher,

adanya nyeri pada bagian kepala, nyeri kepala yang dirasakan seperti tertusuk- tusuk, skala nyeri 5, ekspresi wajah meringis, klien mengeluh pusing, nampak gelisah, tingkat ansietas sedang, klien mengatakan cemas apabila tekanan darah meningkat, klien takut dengan penyakit yang diderita semakin parah, klien khawatir jika terjadi komplikasi dengan penyakit yang diderita saat ini, nampak lemah, lemas dan tidak dapat melakukan aktivitas secara mandiri, tanda-tanda vital TD : 173/120 mmHg, N : 93 x/menit, R : 20 x/menit.

Diagnosa keperawatan yang dapat dirumuskan yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis, ansietas berhubungan dengan kritis situasional (penyakit yang diderita) dan intoleransi aktivitas berhubungan dengan kelemahan. Intervensi keperawatan yang dirumuskan yaitu manajemen nyeri, terapi relaksasi, reduksi ansietas dan dukungan ambulasi. Implementasi keperawatan yang dilakukan yaitu mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas dan intensitas nyeri, mengidentifikasi faktor yang memperberat dan memperngam nyeri, memonitor tanda-tanda vital, penatalaksanaan pemberian terapi candesartan peroral 1 x 8 mg/hari, memberikan kompres hangat pada tengkuk dan relaksasi nafas dalam agar lebih tenang dan rileks, memonitor respon klien terhadap terapi yang diberikan, penatalaksanaan pemberian amlodipin 1 x 5 mg/hari.

Mengidentifikasi tingkat ansietas (ansietas sedang), memonitor tanda- tanda ansietas, mengungkapkan perasaan dan persepsi, mengidentifikasi situasi yang memicu kecemasan, melakukan kegiatan untuk mengurangi ketengangan dengan cara relaksasi nafas dalam, penatalaksanaan

pemberian terapi clobazam per oral 1 x 10 mg/hari, mengukur tingkat kecemasan, mengatur posisi fowler agar lebih nyaman dan melakukan terapi massage kaki. Mengidentifikasi adanya nyeri atau keluhan lainnya, memonitor tekanan darah, melibatkan keluarga untuk membantu pasien dalam meningkatkan ambulasi, mengidentifikasi toleransi fisik melakukan ambulasi, memonitor kondisi umum pasien selama melakukan ambulasi, melakukan ambulasi dini, membantu klien berjalan dari tempat tidur, ke kursi roda, berjalan dari tempat tidur ke kamar mandi.

Evaluasi setelah melakukan implementasi selama 4 hari di dapatkan data bahwa masalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis teratasi yang ditandai dengan tidak nyeri dibagian kepala dan tengkuk, tekanan darah menurun (140/100 mmHg), Masalah ansietas berhubungan dengan kritis situasional (penyakit yang diderita) teratasi yang ditandai dengan nampak rileks dan tenang dari sebelumnya, tekanan darah menurun (140/100 mmHg). Masalah intoleransi aktivitas berhubungan dengan kelemahan teratasi yang ditandai dengan klien sudah dapat melakukan aktivitas secara mandiri dan tanpa bantuan keluarga.

Pemberian intervensi terapi *massage* kaki sangat efektif dalam menurunkan kecemasan pada pasien dengan kasus hipertensi. Setelah pemberian intervensi yang dilakukan selama 4 hari di evaluasi kembali didapatkan hasil bahwa kecemasan menurun dari kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan, klien nampak lebih rileks dan tenang dari sebelumnya.

Tabel 1 Hasil Pengukuran tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi Massage kaki pada Ny. L

No	Hari/Tanggal	Pengukuran Kecemasan
1	Senin, 29 Agustus 2022	Kecemasan sedang (Skor 42)
2	Kamis, 01 Agustus 2022	Kecemasan ringan (Skor 30)

PEMBAHASAN

Dalam pengkajian yang dilakukan pada Ny. L didapatkan data bahwa klien mengeluh nyeri kepala menurut (Novitasari & Wirakhmi, 2018) Nyeri kepala merupakan salah satu gejala yang paling sering dikeluhkan pada pasien hipertensi karena disebabkan oleh kerusakan vaskuler pembuluh darah. Pusing juga sering dikeluhkan, hal ini disebabkan karena vasokonstriksi pembuluh darah sehingga terjadi penurunan perfusi jaringan serebral. Tengok terasa tegang atau nyeri leher diakibatkan karena terjadi peningkatan tekanan pada dinding pembuluh darah di daerah leher. Gejala lain yang dirasakan klien yaitu Kecemasan adalah kebingungan, kekhawatiran pada sesuatu yang akan terjadi dengan perasaan yang tidak menentu dan tidak berdaya seseorang yang terancam baik secara fisik maupun psikologinya (Pramana et al., 2016).

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan diagnosa keperawatan yang dapat dirumuskan yaitu nyeri akut berhubungan dengan ahen pencedera fisiologis bahwa Nyeri Akut adalah pengalaman sensorik atau emosional yang berkaitan dengan kerusakan jaringan aktual atau fungsional secara mendadak atau lambat dan berintensitas ringan hingga berat dengan akhir yang dapat diprediksi dan menunjukkan gejala seperti respirasi meningkat, denyut jantung dan tekanan darah meningkat (Siauta et al., 2020).

Diagnosa keperawatan kedua yaitu ansietas berhubungan dengan kritis

situasional (penyakit yang diderita) berdasarkan hasil penelitian menurut (Pertiwi G.H, 2017) kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis.

Diagnosa keperawatan ketiga yaitu intoleransi aktivitas berhubungan dengan kelelahan berdasarkan hasil penelitian menurut (Marleni, 2020) Aktivitas fisik yang kurang membuat organ tubuh dan pasokan darah maupun oksigen menjadi tersendat sehingga meningkatkan tekanan darah dengan melakukan aktivitas fisik secara rutin dan bertahap dapat menurunkan atau menstabilkan tekanan darah dan lebih jarang terkena hipertensi. Intervensi yang dirumuskan pada diagnosa keperawatan nyeri akut yaitu identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, dan intensitas nyeri, identifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri menurut (Iswatun, 2021).

faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi primer adalah keturunan, gaya hidup, usia, jenis kelamin, pekerjaan dan pendidikan adapun mulanya hipertensi lebih mudah menyerang kaum laki-laki dari pada perempuan, hal itu karena laki-laki banyak memiliki faktor pendorong terjadinya hipertensi, seperti stres, kelelahan dan makan tidak terkontrol. monitor tanda vital, memonitor respon klien terhadap terapi relaksasi, mengajarkan teknik non farmakologi untuk mengurangi rasa nyeri (mengajarkan terapi relaksasi nafas dalam menurut (Saputri et al., 2022) relaksasi nafas

dalam salah satu teknik yang dapat menurunkan nyeri kepala dengan mekanisme merelaksasikan otot-otot yang mengalami nyeri, meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi pada darah) dan menganjurkan sering mengulangi teknik relaksasi untuk mengurangi rasa nyeri.

Intervensi keperawatan kedua pada diagnosa ansietas yaitu identifikasi saat tingkat ansietas berubah, monitor tanda-tanda ansietas, identifikasi teknik relaksasi yang pernah efektif digunakan (mencari tahu pada klien teknik relaksasi yang pernah digunakan), latih kegiatan untuk mengurangi ketegangan, latih teknik relaksasi menurut (Pome et al., 2019) Salah satu teknik relaksasi bagi pasien hipertensi dengan kecemasan adalah relaksasi progresif. Yang dapat membuat tubuh dan pikiran terasa tenang, rileks, melawan ketegangan dan kecemasan serta lebih mudah untuk tidur. jelaskan tujuan, manfaat dan jenis relaksasi yang digunakan, tanyakan kuesioner kecemasan pre dan post terapi massage kaki, anjurkan untuk posisi nyaman dan melakukan terapi massage kaki (menurut (Yanti et al., 2019) massage kaki adalah penekanan pada otot-otot kaki yang dapat memperlancar sirkulasi darah dan dapat mengendurkan ketegangan sehingga membantu memperlancar aliran darah ke jantung dan tekanan darah menjadi turun).

Intervensi keperawatan pada diagnosa intoleransi aktivitas yaitu identifikasi adanya nyeri atau keluhan lainnya, identifikasi toleransi fisik, lakukan ambulasi menurut (Access et al., 2021) salah satu terapi yang dapat diterapkan adalah terapi aktivitas fisik seperti pengaturan posisi, ambulasi dini, latihan isometrik dan perawatan diri sesuai kebutuhan. memonitor kondisi umum selama melakukan ambulasi, libatkan keluarga untuk

membantu pasien dalam meningkatkan ambulasi (Suport dan bantuan dari keluarga salah satu hal positif yang dapat mengontrol penyakit klien), anjurkan melakukan ambulasi dini dan ajarkan ambulasi sederhana yang harus dilakukan (mis. Berjalan dari tempat tidur ke kursi roda, berjalan dari tempat tidur ke kamar mandi.

Implementasi yang dilakukan pada diagnosa nyeri akut yaitu Mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, dan intensitas nyeri, mengidentifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri (untuk mengetahui tindakan yang tepat selanjutnya), memonitor tanda vital sebelum diberikan obat, memonitor respon klien terhadap terapi relaksasi, mengajarkan teknik non farmakologi untuk mengurangi rasa nyeri (mengajarkan terapi relaksasi nafas dalam menurut (Saputri et al., 2022) relaksasi nafas dalam salah satu teknik yang dapat menurunkan nyeri kepala dengan mekanisme merelaksasikan otot-otot yang mengalami nyeri, meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi pada darah) dan menganjurkan sering mengulangi teknik relaksasi untuk mengurangi rasa nyeri.

Implementasi keperawatan kedua pada diagnosa ansietas yaitu mengidentifikasi saat tingkat ansietas berubah, memonitor tanda-tanda ansietas, identifikasi teknik relaksasi yang pernah efektif digunakan (mencari tahu pada klien teknik relaksasi yang pernah digunakan), jelaskan prosedur termasuk sensai yang mungkin dialami, menganjurkan untuk mengungkapkan perasaan, latih kegiatan untuk mengurangi ketegangan, latih teknik relaksasi, jelaskan tujuan, manfaat dan jenis relaksasi yang digunakan, menayakan kuesioner kecemasan pre dan post terapi massage kaki, anjurkan untuk

posisi nyaman dan melakukan terapi massage kaki (menurut (Yanti et al., 2019) massage kaki adalah penekanan pada otot-otot kaki yang dapat memperlancar sirkulasi darah dan dapat mengendurkan ketegangan sehingga membantu memperlancar aliran darah ke jantung dan tekanan darah menjadi turun).

Implementasi keperawatan pada diagnosa intoleransi aktivitas yaitu Mengidentifikasi adanya nyeri atau keluhan lainnya (menanyakan apakah ada keluhan yang dirasakan klien), Mengidentifikasi toleransi fisik melakukan ambulasi, Memonitor tekanan darah sebelum melakukan ambulasi, Memonitor kondisi umum selama melakukan ambulasi, Melibatkan keluarga untuk membantu pasien dalam meningkatkan ambulasi (Suport dan bantuan dari keluarga salah satu hal positif yang dapat mengontrol penyakit klien), Menjelaskan tujuan dan prosedur ambulasi yang dilakukan, Menganjurkan melakukan ambulasi dini dan Mengajarkan ambulasi sederhana yang harus dilakukan (Berjalan dari tempat tidur ke kursi roda, berjalan dari tempat tidur ke kamar mandi).

Evaluasi setelah dilakukan implementasi yaitu nyeri akut yang berhubungan dengan agen pencedera fisiologis yaitu tidak nyeri dibagian kepala dan tengkuk, tekanan darah menurun (140/100 mmHg). Ansietas berhubungan dengan kritis situasional (penyakit yang diderita) yaitu nampak rileks dan tenang dari sebelumnya, tekanan darah menurun (140/100 mmHg). Intoleransi aktivitas berhubungan dengan kelemahan yaitu klien sudah dapat melakukan aktivitas secara mandiri dan tanpa bantuan keluarga.

Pemberian penerapan terapi massage kaki merupakan penekanan pada otot-otot kaki yang dapat memperlancar sirkulasi

darah dan dapat mengendurkan ketegangan sehingga membantu memperlancar aliran darah ke jantung dan tekanan darah menjadi turun (Yanti et al., 2019). Kecemasan merupakan suatu perasaan yang dirasakan tidak menyenangkan dengan ditandai adanya kekhawatiran (Faridah, 2015). Menurut (Hartatik & Sari, 2021) Terapi pijat/*massage* kaki dilakukan dengan teratur setiap hari untuk mendapat hasil yang lebih cepat dan lebih baik dengan durasi rata-rata pemijatan selama 10-30 menit dan bertujuan untuk menjadi lebih rileks, melemaskan otot dan memperlancar peredaran darah serta massage kaki dapat dilakukan pada penyakit DM Tipe II, hipertensi, insomnia, odem pada kaki ibu hamil, dan rasa nyeri haid pada penderita dismenore (kram pada perut).

Pada implementasi *massage* kaki dengan durasi 10-15 menit dapat menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi. Hal ini didukung penelitian yang dilakukan (Robby et al., 2022) yang menunjukkan setelah diberikan *massage* kaki selama 10-15 menit menggunakan minyak *baby oil* kecemasan/kualitas tidur pasien membaik dan kategori kecemasan ringan ke sedang, tidak ada lagi yang mengalami kecemasan berat dan didukung penelitian yang dilakukan (Gustini et al., 2021) yang menunjukkan setelah diberikan terapi *foot massage* dan *progressive muscle relaxation* pada diberikan selama 7 hari dengan waktu 15-20 menit/hari maka mengalami perubahan pada penurunan tekanan darah dan tingkat kecemasan. Setelah pemberian intervensi yang dilakukan setiap hari dengan durasi *massage* 10-15 menit selama 4 hari dan dievaluasi kembali didapatkan hasil bahwa kecemasan menurun dari kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan, klien nampak lebih rileks dan tenang dari

sebelumnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penerapan intervensi menunjukkan bahwa *massage* kaki dapat menurunkan kecemasan pada pasien dengan kasus hipertensi. Diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada perawat tentang terapi *massage* kaki serta dapat mengaplikasikan terapi *massage* kaki untuk menurunkan kecemasan pada pasien dengan kasus hipertensi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada RSUD Poso terutama pada Ruang Rosella dan kepada semua pihak yang telah membantu sehingga penelitian ini dapat terlaksana.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainun, K., Kristina, K., & Leini, S. (2021). Terapi Foot Massage untuk Menurunkan dan Menstabilkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Abdimas Galuh*, 3(2), 328. <https://doi.org/10.25157/ag.v3i2.5902>
- Abaa, Y. P., Polii, H., & Wowor, P. M. (2017). Gambaran Tekanan Darah, Indeks Massa Tubuh, dan Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Kedokteran Umum Angkatan Tahun 2014. *Jurnal E-Biomedik*, 5(2). <https://doi.org/10.35790/ebm.5.2.2017.18509>
- Ansar J, Dwinata I, M. A. (2019). Determinan Kejadian Hipertensi Pada Pengunjung Posbindu Di Wilayah Kerja Puskesmas Ballaparang Kota Makassar. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 1(3), 28–35.
- Arum, Y. T. G. (2019). Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-64 Tahun). *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 1(3), 84–94. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/higeia/v3i3/30235>
- Ariyani, A. R. (2020). Kejadian Hipertensi pada Usia 45-65 Tahun. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 4(3), 506–518. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia>
- Gustini, G., Djamaludin, D., & Yulendasari, R. (2021). Perbedaan Efektifitas Foot Massage dan Progressive Muscle Relaxation terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Kecemasan Penderita Hipertensi. *Malahayati Nursing Journal*, 3(3), 340–352. <https://doi.org/10.33024/mnj.v3i3.307>
- Herawati, Ade Tika, Manaf, H., & Kusumawati, E. P. (2021). Pengetahuan Tentang Penanganan Penyakit Hipertensi pada Penderita Hipertensi. *JIKP Jurnal Ilmiah Kesehatan PENCERAH*, 10(2), 159–165. <https://stikesmu-sidrap.e-journal.id/JIKP/article/view/265>
- Kusuma, W., Tiranda, Y., & Sukron. (2021). Terapi Komplementer yang Berpengaruh terhadap P enurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Indonesia. *International Journal of Intellectual Discourse (IJID)*, 39(8), <http://journal.uwhs.ac.id/index.php/jners/article/download/475/473>
- Kanine, E., & Papatungan, S. (2018). Pengaruh Pengukuran Tekanan Darah terhadap Perubahan Ansietas pada Klien Hipertensi di Desa Kobo Kecil Kotamobagu Timur. *Jurnal Keperawatan*, 6(2). <https://lldikti11.ristekdikti.go.id/jurnal/pdf/d324934c-3092-11e8-9030-54271eb90d3b>
- Marleni, L. (2020). Aktivitas Fisik dengan Tingkat Hipertensi di Puskesmas Kota Palembang. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 15(1), 66–72. <https://doi.org/10.36086/jpp.v15i1.464>
- Novitasari, D., & Wirakhmi, I. N. (2018). Penurunan Nyeri Kepala pada Lansia dengan Hipertensi Menggunakan Relaksasi Autogenik di Kelurahan Mersi Purwokerto. *Media Ilmu Kesehatan*, 7(2), 104–113. <https://doi.org/10.30989/mik.v7i2.278>
- Novitasari, D., & Wirakhmi, I. N. (2018).

- Penurunan Nyeri Kepala pada Lansia dengan Hipertensi Menggunakan Relaksasi Autogenik di Kelurahan Mersi Purwokerto. *Media Ilmu Kesehatan*, 7(2), 104–113.
<https://doi.org/10.30989/mik.v7i2.278>
- Pramana, K. D., Okatiranti, & Ningrum, T. puspita. (2016). Hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Senjaewi Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, IV(5), 1174–1181.
<http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/193229681000400516>
- Pome, G., Endriyani, S., & Rizal, F. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Progresif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Makrayu Palembang. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 6(2), 1–6.
https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jk_sriwijaya/article/viewFile/9659/493
- Robby, A., Agustin, T., & Hanifan Azka, H. (2022). Pengaruh Pijat Kaki (Foot Massage) terhadap Kualitas Tidur. *Healthcare Nursing Journal*, 4(1), 206–213.
<https://doi.org/10.35568/healthcare.v4i1.1845>
- Rizal, H., Rizani, A., & Marwansyah.H. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien Hipertensi. *Jurnal Citra Keperawatan*, 6(1), 18–24.
<https://publikasiilmiah.ums.ac.id/handl>
e/11617/1241
- Riskesdas. (2017). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Kementerian Kesehatan RI*, 1–71.
<https://www.depkes.go.id/article/view/19020100003>
- Siauta, M., Embuai, S., & Tuasikal, H. (2020). Penurunan Nyeri Kepala Penderita Hipertensi Menggunakan Relaksasi handgrip. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 2(1), 7–11. <https://akperyarsismd.ejournal.id/BNJ>
- Telaumbanua, A. C., & Rahayu, Y. (2021). Penyuluhan dan Edukasi Tentang Penyakit Hipertensi. *Jurnal Abdimas Saintika*, 3(1), 119.
<https://doi.org/10.30633/jas.v3i1.1069>
- Wijaya, A., Firdianty, N., Heri, D., Putra, A. A., & Astuti, F. (2022). Hubungan Kecemasan dengan Hipertensi pada Lansia di Kelurahan Lampe Wilayah Kerja Puskesmas Rasanae Timur Kota Bima. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 6(1), 7.
<https://doi.org/10.36312/jisip.v6i1.2823>
<http://ejournal.mandala-nursa.org/index.php/JISIP/index>
- Yanti, E., Rahayuningrum, D. C., & Arman, E. (2019). Efektifitas Massage Punggung dan Kaki Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 10(1), 18.
<https://doi.org/10.30633/jkms.v10i1.30>