

EDUKASI TERAPI KOMPLEMENTER *FOOT MASSAGE* PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI UPTD PELAYANAN LANJUT USIA DINAS SOSIAL PROVINSI SUMATERA UTARA

Mulidan¹, Angenia Itoniat Zega², Stevanus Raharjo³
^{1,2,3}Program Studi Sarjana Keperawatan, Institut Kesehatan Helvetia, Indonesia,

Informasi Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima, Juli 01, 2026

Revisi, Juli 02, 2026

Disetujui, Juli 02, 2026

Kata kunci:

Hipertensi,
Lansia,
Foot Massage,
Manajemen Terapi
Komplementer

ABSTRAK

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan penurunan suplai oksigen dan nutrisi. Penyakit ini menjadi salah satu masalah utama dalam dunia kesehatan masyarakat di Indonesia maupun dunia. Hipertensi terjadi karena beban kerja jantung yang berlebih saat memompa darah keseluruh tubuh untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi oleh tubuh. Hipertensi merupakan penyebab kematian utama yang sering disebut sebagai *the silent killer disease*. Dimana pada saat ini penyakit degeneratif dan kardiovaskuler adalah salah satu masalah kesehatan masyarakat di Indonesia. Pengobatan hipertensi dapat dilakukan secara non farmakologi, salah satu metode yang digunakan dalam praktik keperawatan adalah *Foot Massage* (pijat kaki). Tujuan tim Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) bekerjasama dengan mitra, yaitu UPTD Dinas Sosial Lanjut Usia Binjai untuk memberi edukasi cara melakukan manajemen komplementer terapi *foot massage* untuk meningkatkan sirkulasi darah dan meningkatkan kenyamanan bagi pasien tanpa obat. Metode yang di terapkan dalam kegiatan ini yaitu ceramah dan tanya jawab. Pelaksanaan pengabdian masyarakat berlangsung selama 1 hari yaitu pada tanggal 11 Juni 2026. Hasil dari kegiatan ini cukup baik, seluruh peserta sangat antusias yang dibuktikan dengan keaktifan peserta pada sesi tanya jawab dan mengikuti kegiatan sampai dengan selesai. Capaian pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan narasumber diperoleh 85% terjadi peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Tindakan masyarakat dalam mencoba melakukan terapi pijat kaki secara langsung dengan bimbingan oleh tim pengabdian. Diharapkan kegiatan PKM dapat dilakukan secara berkelanjutan sehingga terbentuknya pengetahuan dan sikap masyarakat terutama yang mengalami penyakit hipertensi untuk melakukan untuk terus melakukan tindakan tersebut untuk menurunkan tekanan darah disaat meningkatkan kualitas hidup lansia.

This is an open access article under the [CC BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.



Korespondensi Penulis:

Mulidan,
 Program Studi Sarjana Keperawatan
 dan Profesi Ners,
 Institut Kesehatan Helvetia, Indonesia,
 Jl. Kapten Sumarsono, No. 107, Kp. Lalang, kec. Sunggal, Deli Serdang, Sumatera
 Utara, Indonesia. Email: mulidan22@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Penyakit tekanan darah tinggi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan penurunan suplai oksigen dan nutrisi. Penyakit ini menjadi salah satu masalah utama dalam dunia kesehatan masyarakat di Indonesia maupun dunia. Data *World Health Organization* (WHO, 2020) menunjukkan satu milyar orang di dunia menderita Hipertensi, 2/3 diantaranya berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah sampai sedang. Prevalensi Hipertensi akan terus meningkat tajam dan diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa di seluruh dunia terkena Hipertensi (1).

Hipertensi terjadi karena beban kerja jantung yang berlebih saat memompa darah keseluruh tubuh untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi oleh tubuh. Hipertensi merupakan penyebab kematian utama yang sering disebut sebagai *the silent killer disease*. Dimana pada saat ini penyakit degeneratif dan kardiovaskuler adalah salah satu masalah kesehatan masyarakat di Indonesia (2). Hipertensi dapat dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu hipertensi primer dan sekunder. 90% dari semua kasus hipertensi adalah primer. Tidak ada penyebab yang jelas tentang hipertensi primer, namun ada beberapa teori yang menunjukkan bahwa faktor genetik dan perubahan hormon bisa menjadi faktor pendukung. Hipertensi sekunder merupakan hipertensi yang diakibatkan oleh penyakit tertentu. Di Indonesia, 76% kasus Hipertensi belum terdiagnosis atau masyarakat tidak mengetahui bahwa mereka menderita Hipertensi.

Hipertensi merupakan penyebab kematian nomor tiga, selain stroke dan tuberkulosis, yang mencapai 6,8% dari penyebab kematian pada semua umur di Indonesia. Tren kasus hipertensi di wilayah Indonesia nampaknya akan terus meningkat (3). Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2023 sekitar 1,13 milyar orang di dunia menderita hipertensi. Artinya 1 dari 3 orang di dunia menderita hipertensi. Hipertensi memberikan kontribusi untuk hampir 9,4 juta kematian akibat penyakit kardiovaskuler setiap tahun. (4).

Data riset kesehatan dasar atau Riskesdas tahun 2022 menunjukkan prevalensi hipertensi secara nasional sebanyak 34,1%. Populasi penduduk beresiko usia >18 tahun yang dilakukan pengukuran tekanan darah. Provinsi Sumatera Utara pada tahun 2021 tercatat mempunyai 27,46% penyakit hipertensi yang dapat ditangani dengan pelayanan kesehatan. Penyakit ini lebih sering terjadi pada laki-laki cakupannya sebesar 32,28%, sedangkan perempuan 31,68% (5,6). Salah satu tindakan yang dapat dilakukan oleh pasien hipertensi adalah dengan teknik *foot massage* (pijat kaki) memijat titik-titik tertentu pada tangan dan kaki dengan tujuan meningkatkan sirkulasi darah dan kenyamanan pasien. Selain itu *foot massage* dapat mengurangi rasa sakit pada tubuh, meningkatkan daya tahan tubuh, membantu mengatasi stress, membantu penyembuhan penyakit kronis, dan mengurangi ketergantungan terhadap obat-obatan (7,8).

Berdasarkan Survei Awal mayoritas lansia memiliki keluhan nyeri kepala berdenyut, pandangan kabur, tekanan darah kadang tidak terkontrol dan lansia sudah melakukan pengobatan secara rutin, namun kadang tekanan darah tidak stabil. Dari data tersebut tim pengabdian ingin memberikan sosialisasi tentang tindakan manajemen nyeri non farmakologi yaitu teknik terapi pijat kaki (*foot massage*) dimana terapi tersebut dapat menurunkan nyeri dan meningkatkan sirkulasi darah pada pasien lansia yang mengalami hipertensi.

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 11 Juni 2026 bertempat UPTD Dinas Inajut Usia Binjai sosialisasi yang bersama para stakeholder ini bertujuan untuk mendampingi pasien lansia dengan hipertensi untuk ikut dan aktif dalam mengikuti yang ada di panti jompo tersebut. Dalam Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini yang dilakukan adalah Kegiatan Pendidikan Kesehatan tentang bagaimana mengatasi nyeri dan menurunkan tekanan darah tanpa bergantung

pada obat tapi ada terapi pendukung yang sebut terapi pijat kakai (foot massage) dimana kegiatan ini akan diberikan kepada lansia dengan tujuan kegiatan ini yaitu memberikan informasi dan aplikasi tekni terapi pijat kaki bagi lansia dengan penyakit kronis hipertensi.

METODE

Metode yang di terapkan dalam kegiatan ini yaitu ceramah, tanya jawab (CTJ), implementasi/ diskusi tentang tindakan manajemen nyeri dengan menggunakan metode distraksi audiovisual sedangkan media yang digunakan LCD, alat peraga dan leaflet modul kegiatan. Kegiatan Pendidikan Kesehatan yang dilakukan pada masyarakat selama 1 hari

yang akan dilaksanakan di UPTD Dinas Lanjut Usia Binjai. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung pada bulan Juni 2026. Tahapan pelaksanaan kegiatan PKM yang dilaksanakan terdiri dari tahapan persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.

a. Tahap Persiapan

Tim bertemu dengan Mitra yaitu Kepala UPTD Dinas lanjut Usia Binjai untuk bekerjasama terkait pelaksanaan pengabdian dengan menyusun rencana kegiatan dan penentuan jadwal. Serta mempersiapkan alat dan materi.

b. Tahap Pelaksanaan

Hari pertama: Perkenalan oleh Tim, dilanjutkan menyampaikan tujuan kegiatan. Tim menyampaikan menyampaikan tujuan dan manfaat pengabdian ini dilaksanakan bagi masyarakat sebelumnya melaksanakan pengabdian tentang mengatasi nyeri dengan menggunakan non farmakologi atau komplementer dengan metode teknik terapi pijat kaki pada masyarakat yang mengalami nyeri akibat hipertensi



Gambar 1. Penjelasan pengabdian dan pre-test

Pelaksanaan pengabdian masyarakat berlangsung selama 1 hari yaitu pada tanggal 11 Juni 2026. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan melakukan penjelasan terkait pengabdian dan apa saja yang didapatkan oleh masyarakat, kemudian Pre test tentang pengetahuan teknik manajemen nyeri non farmakologi dengan metode pijat kaki, dilanjutkan dengan memberikan simulasi teknik terapi pijat kaki (Foot Massage) bagi pasien nyeri akibat hipertensi, kemudian diakhir dilakukan evaluasi dengan melakukan Post test. Kegiatan PKM berlangsung dengan penuh keakraban karena antusias lansia dalam tanya jawab dan mengikuti semua kegiatan yang dilakukan oleh tim dosen pelaksana pengabdian Masyarakat.



Gambar 2. Pemberian materi *foot massage* dan foto bersama

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 11 Juni 2026 dengan jumlah peserta 20 orang yang terdiri dari lansia UPTD. Dinas Lanjut Usia Binjai. Materi ini disampaikan oleh Dosen Prodi Keperawatan Institut Kesehatan Helvetia Ns. Mulidan.,S.Kep.,M.Kep. Dalam penyampaian materi diawali dengan pembukaan menyampaikan materi awal dan selanjutnya simulasi *foot massage*, kemudian selanjutnya peserta diminta untuk menjawab kuis dalam bentuk Pre-test yang dibuat oleh narasumber yang berguna untuk mengukur pengetahuan dan sikap masyarakat yang hadir dan kepala lingkungan sebelum penyampaian materi.



Gambar 3. Media leaflet

Setelah penyampaian materi dan juga pengisian kuesioner Pretest dan Posttest para peserta juga diberikan media Leaflet sebagai media tambahan untuk penyampaian materi teknik terapi pijat kaki (*foot massage*). Pengukuran pengetahuan dan sikap peserta dilakukan dua kali yaitu dalam bentuk Pretest dan Posttest sesuai materi yang dipaparkan oleh tim penerbit dimana diperoleh 85% terjadi peningkatan Pengetahuan, Sikap tentang manajemen nyeri non farmakologi teknik terapi pijat kaki (*foot massage*).

c. Tahap pelaksanaan

Untuk mengukur pencapaian kegiatan PKM yang sudah dilakukan melalui post-test. Sebelum kegiatan post-test dilakukan, terlebih dahulu dilakukan pre-test diawal kegiatan. Selain itu, untuk mengukur pencapaian pelaksanaan pengabdian selanjutnya akan dikoordinasikan dengan kepala dinas sosial lanjut usia binjai untuk pelaksanaan pengabdian di tahun 2027.

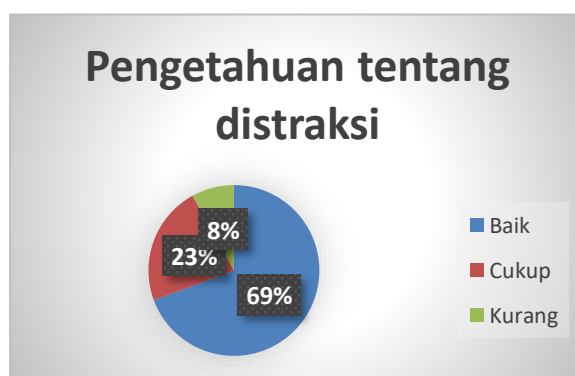
2. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah data hasil edukasi tentang distraksi kepada 20 peserta. Hasil edukasi dapat diketahui melalui 2 bagian yaitu pengetahuan sebelum edukasi dan pengetahuan sesudah edukasi. Tingkat pengetahuan peserta sebelum mendapatkan simulasi distraksi dapat dilihat pada gambar 3 di bawah ini:



Gambar 4. Pengetahuan masyarakat (Pre-Test)

Dari gambar 3 dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi, mayoritas tingkat pengetahuan peserta kurang yaitu sebanyak 15 orang (40%) belum mengetahui tentang manajemen nyeri nonfarmakologi *foot massage* untuk menurunkan nyeri dan meningkatkan sirkulasi darah yang dapat menurunkan tekanan darah. Tingkat pengetahuan peserta sesudah pendidikan kesehatan pelaksanaan ceramah dan simulasi dapat dilihat pada gambar 4 di bawah ini:



Gambar 5. Pengetahuan masyarakat (Post test)

Dari gambar 4 dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan masyarakat sesudah diberikan edukasi mengalami peningkatan, mayoritas tingkat pengetahuan peserta baik sebanyak 15 orang (69%). Artinya peserta secara garis besar sudah mengalami peningkatan pengetahuan tentang manajemen nyeri secara non farmakologi dengan terapi *foot massage*.

Materi ini disampaikan oleh Dosen Keperawatan Institut Kesehatan Helvetia Mulidan, S.Kep.,Ns.,M.Kep, Dalam penyampaian materi diawali dengan pembukaan dengan peserta diminta untuk menjawab kuis dalam bentuk Pretest yang dibuat oleh narasumber yang berguna untuk mengukur pengetahuan dan sikap masyarakat, kader posyandu dan kepala lingkungan sebelum penyampaian materi.

Setelah penyampaian materi dan juga pengisian kuesioner Pretest dan Posttest para peserta juga diberikan media Leaflet sebagai media tambahan untuk penyampaian materi Pendidikan kesehatan tentang manajemen nyeri non farmakologi. Pengukuran pengetahuan dan sikap peserta dilakukan dua kali yaitu dalam bentuk Pretest dan Posttest sesuai materi yang dipaparkan oleh tim penerbit dimana diperoleh 63% terjadi peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Tindakan lansia di UPTD Dinas Lanjut Usia Binjai. Berdasarkan peran aktif para perawat dan staf dalam membantu lansia untuk melakukan teknik non farmakologi dalam mengatasi nyeri timbul terutama pada pasien hipertensi di lokasi mitra diperoleh 100%.

3. KESIMPULAN

Kegiatan PKM berupa edukasi manajemen nyeri non farmakologi dengan metode terapi pijat kaki (foot massage) berjalan lancar dan baik. Hasil dari kegiatan ini sangat baik, seluruh peserta sangat antusias yang dibuktikan dengan keaktifan peserta pada sesi tanya jawab dan mengikuti kegiatan sampai dengan selesai. Evaluasi capaian pemahaman peserta terhadap materi diperoleh 100% terjadi peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Tindakan masyarakat di UPTD Dinas Sosial Lanjut Usia Binjai, kegiatan PKM dapat dilakukan secara berkelanjutan sehingga terbentuknya pengetahuan, sikap dan perilaku masyarakat dalam mengatisipasi nyeri dengan teknik non farmakologi *Foot Massage*.

REFERENSI

1. Lukitaningtyas D, Cahyono EA. Hipertensi; Artikel Review. Pengemb Ilmu Dan Prakt Kesehat. 2023;2(2):100–17.
 2. Ningrum UC, Hartutik S, Haryani N. Penerapan Slow Deep Breathing Exercise Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Kelurahan Joyotakan. J Kolaboratif Sains. 2024;7(7):2717–22.
 3. RIYANTI A, Ahmad Kusnaeni AK, Widyoningsih W. HUBUNGAN RIWAYAT KELUARGA HIPERTENSI DAN TIPE KELUARGA DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS CILACAP TENGAH 1. UNIVERSITAS AL-IRSYAD CILACAP; 2025.
 4. Maris ST, Lenny SL. HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN KONSUMSI GARAM DENGAN TINGKAT HIPERTENSI DI DESA KUTA TUALAH TAHUN 2024. J Ris Multidisiplin Edukasi. 2026;3(2):560–7.
 5. Rahayu A, Sari PM, Puspaningtyas DE, Sucipto A, Kurniasih DE. Status Gizi Dan Activities Of Daily Living (Adl) Pada Kejadian Hipertensi Di Sekolah Lansia Tangguh Kota Pasuruan. Darussalam Nutr J. 2025;9(1):14–23.
 6. Muchtar F. GAMBARAN STATUS HIPERTENSI PADA PEREMPUAN USIA DEWASA DI DESA WAWATU KECAMATAN MORAMO UTARA KABUPATEN KONAWE SELATAN TAHUN 2023. Var Res J. 2026;3(01):127–32.
 7. Rifqi M, Fentiana N, Ariyanti I. Implementasi Pijat Refleksi Kaki Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Tk II Putri Hijau Medan. J Praba J Rumpun Kesehat Umum. 2025;3(3):326–39.
 8. Putri FIIM, Kusumaningrum PR. PENERAPAN PIJAT REFLEKSI KAKI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI. Cohesin. 2025;4(1):35–42.
-