



KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN TERAPI *FOOT MASSAGE* TERHADAP TEKANAN
DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI**

Karya Ilmiah Ners ini disusun sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan Pendidikan Profesi Ners

AGUNG GUNARYO PRPTOMO

2508006

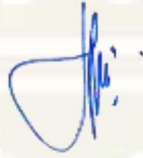
**PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
UNIVERSITAS WIDYA HUSADA SEMARANG
TAHUN 2026**

PERSETUJUAN SIAP UJIAN KARYA ILMIAH

Judul KIAN : Penerapan terapi *foot massage* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi
Nama mahasiswa : Agung Gunaryo Praptomo
NIM : 2508006

Siap dipertahankan di depan Penguji
Pada tanggal 24 Desember 2025

Menyetujui,
Pembimbing



Heny Prasetyorini, S.Kep.,Ns., M.Kep
NUPTK 1359762663230203

HALAMAN PENGESAHAN KIAN

Judul KIAN : Penerapan terapi *foot massage* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi

Nama mahasiswa : Agung Gunaryo Praptomo

NIM : 2508006

Telah pertahankan di depan Penguji
Pada tanggal 24 Desember 2025

Menyetujui,

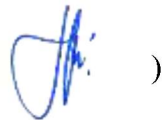
1. Penguji : Dr. Dwi Retnaningsih., S.Kep.,Ns.,

(



2. Anggota Penguji : Heny Prasetyorini, S.Kep.,Ns., M.Kep.

(



Mengetahui,

Rektor

Ketua

Universitas Widya Husada Semarang

Program Studi Keperawatan Program Sarjana


Prof. Dr. Chandrasa Soekardi, DEA

NUPTK. 7836735636130062


Heny Prasetyorini, S.Kep.,Ns., M.Kep

NUPTK. 1359762663230203

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Agung Gunaryo Praptomo
Tempat tanggal lahir : Batang, 12 Maret 2001
NIM : 2508006
Program Studi : Profesi Ners

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. Laporan Karya Ilmiah dengan judul “ penerapan terapi foot massage terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi “ adalah hasil karya saya, dan dalam naskah ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar Profesi Ners di suatu Perguruan Tinggi, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain baik sebagian atau keseluruhan, kecuali secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan diterbitkan dalam sumber kutipan atau daftar pustaka.
2. Apabila ternyata dalam naskah laporan karya ilmiah ini dapat dibuktikan terdapat unsur unsur plagiat, saya bersedia laporan Karya Ilmiah ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh dibatalkan, serta diproses dengan ketentuan hukum yang berlaku.
3. Laporan Karya Ilmiah ini dapat dijadikan sumber pustaka yang merupakan hak bebas *royalty* non eksklusif.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 24 Desember 2025

Agung Gunaryo Praptomo

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan Hidayah-Nya sehingga Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul “Penerapan Terapi *Foot massage* Untuk Menurunkan Dan Menstabilkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi” dapat terselesaikan dengan baik. Penyusunan Karya Ilmiah ini tidak lepas dari bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Prof Dr. Chandrasa Soekardi, DEA sebagai Rektor Universitas Widya Husada Semarang .
2. Heny Prasetyorini, S.Kep.,Ns., M.Kep, Ketua Program Studi Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang.
3. Ns. Dwi Retnaningsih., M.Kes., M.Kep selaku penguji Karya Ilmiah Ners yang di harapkan masukan dan arahnya
4. Heny Prasetyorini, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku pembimbing yang telah membimbing dalam penulisan karya tulis ilmiah ini.
5. Seluruh dosen Prodi pendidikan Profesi Ners Program Profesi Universitas Widya Husada yang selalu memberi dukungan dan motivasi kepada penulis.
6. Kepada responden Puskesmas Cepiring yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini
7. Kepada Orang tuaku tercinta. Kakaku yang telah memberikan dukungan dan semangat serta telah mendoakan
8. Teman-teman yang telah memberikan motivasi dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu penulis membutuhkan saran dan kritik untuk perbaikan Karya Ilmiah.

Semarang, 24 Desember 2025
Penulis

Agung Gunaryo Praptomo

DAFTAR ISI

Halaman Sampul Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan Penguji	iii
Surat Pernyataan Keaslian	iv
Kata Pengantar	v
Abstrak	vi
Daftar isi	viii
Daftar Tabel	x
Daftar Gambar	xi
BAB I : PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Studi Kasus.....	10
1.4 Manfaat Studi Kasus	10
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	12
A. Konsep hipertensi	12
B. Konsep <i>foot massage</i>	18
BAB III : METODE STUDI KASUS.....	28
3.1 Jenis /Desain/ Rancangan Studi Kasus	28
3.2 Responden	28
3.3 Fokus Studi	29
3.4 Definisi Operasional	29
3.5 Instrumen Studi Kasus	30
3.6 Metode Pengumpulan Data	30
3.7 Lokasi & Waktu Studi Kasus	32
3.8 Analisis Data dan Penyajian Data	33
3.9 Etika Studi Kasus	33
BAB IV : HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN.....	35
4.1 Hasil Studi Kasus	35
4.2 Pembahasan	38
BAB V: KESIMPULAN DAN SARAN.....	43
5.1 Kesimpulan	43
5.2 Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	45

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	29
Tabel 4.1 hasil penelitian	42



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gunakan handuk hangat dan lembab

Gambar 2.2 Gerakan efflerage kaki

Gambar 2.3 tarik sendi pergelangan

Gambar 2.4 Regangkan dan Tarik lengkungan kaki

Gambar 2.5 .Lakukan pijatan dengan buku jari ke bagian bawah kaki

Gambar 2.6 Gunakan jari untuk menekan tendon jari kaki

Gambar 2.7 Regangkan pergelangan kaki

Gambar 2.8 Gunakan handuk setelah tindakan massage

DAFTAR LAMPIRAN

- 1) Jadwal Kegiatan
- 2) Permohonan Menjadi Responden
- 3) Informasi & Pernyataan Persetujuan (*Informed Consent*)
- 4) Standar Oprasional Prosedur
- 5) SOP Pengukuran Tekanan Darah



Penerapan Terapi *Foot massage* untuk Menurunkan dan Menstabilkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di RS Ki Ageng Sedayu

Agung Gunaryo Praptomo¹, Heny Prasetyorini²

**¹Mahasiswa Prodi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Universitas Widya Husada Semarang**

**²Dosen Prodi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Universitas Widya Husada Semarang**

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan kronis yang prevalensinya terus meningkat dan berisiko menimbulkan komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal. Pengelolaan hipertensi umumnya menggunakan terapi farmakologis, namun kepatuhan pasien dan efek samping obat menjadi kendala. Oleh karena itu, diperlukan intervensi nonfarmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan efektif. Terapi *foot massage* diketahui dapat memberikan efek relaksasi, meningkatkan sirkulasi darah, serta menurunkan aktivitas saraf simpatis yang berperan dalam peningkatan tekanan darah.

Tujuan: Mengetahui penerapan terapi *foot massage* dalam menurunkan dan menstabilkan tekanan darah pada penderita hipertensi di RS Ki Ageng Sedayu.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif subjek penelitian terdiri dari 4 pasien hipertensi yang memenuhi kriteria inklusi. Intervensi berupa terapi *foot massage* diberikan selama 10–15 menit pada masing-masing kaki selama tiga hari berturut-turut. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan sphygmomanometer.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan seluruh responden mengalami penurunan tekanan darah setelah diberikan terapi *foot massage*. Rata-rata penurunan tekanan darah sistolik sebesar 18,75 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 8,75 mmHg. Selain itu, responden melaporkan perasaan lebih rileks, berkurangnya nyeri kepala dan tegang leher, serta kualitas tidur yang lebih baik.

Kesimpulan: Terapi *foot massage* efektif dalam menurunkan dan menstabilkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Terapi ini dapat dijadikan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis yang aman, murah, mudah diterapkan, serta mendukung praktik keperawatan berbasis bukti dalam pengelolaan hipertensi.

Kata Kunci: *Foot massage*, Hipertensi, Tekanan Darah, Terapi Nonfarmakologis, Keperawatan

Implementation of Foot massage Therapy to Lower and Stabilize Blood Pressure in Hypertension Patients at Ki Ageng Sedayu Hospital

Agung Gunaryo Praptomo¹, Heny Prasetyorini²

*¹Student of the Nursing Professional Education Program
Widya Husada University, Semarang*

*²Lecturer of the Nursing Professional Education Program
Widya Husada University, Semarang*

ABSTRACT

Background: Hypertension is a chronic health problem with increasing prevalence and a risk of serious complications such as stroke, heart disease, and kidney failure. Management of hypertension generally uses pharmacological therapy, but patient compliance and medication side effects are challenges. Therefore, safe, easy-to- implement, and effective non-pharmacological interventions are needed. Foot massage therapy is known to provide relaxation, improve blood circulation, and reduce sympathetic nerve activity, which plays a role in increasing blood pressure.

Objective: To determine the application of foot massage therapy in lowering and stabilizing blood pressure in hypertension patients at Ki Ageng Sedayu Hospital. Methods: This study used a descriptive case study design. The subjects were four hypertensive patients who met the inclusion criteria. The intervention, foot massage therapy, was administered for 10–15 minutes to each foot for three consecutive days. Blood pressure measurements were taken before and after the intervention using a sphygmomanometer.

Results: The study showed that all respondents experienced a decrease in blood pressure after the foot massage therapy. The average decrease in systolic blood pressure was 18.75 mmHg and diastolic blood pressure was 8.75 mmHg. Furthermore, respondents reported feeling more relaxed, reduced headaches and neck tension, and improved sleep quality.

Conclusion: Foot massage therapy is effective in lowering and stabilizing blood pressure in hypertensive patients. This therapy can be used as a safe, inexpensive, and easy-to-implement non-pharmacological nursing intervention that supports evidence-based nursing practice in the management of hypertension.

Keywords: Foot massage, Hypertension, Blood Pressure, Non-pharmacological Therapy, Nursing

