

Edukasi Kesehatan tentang Terapi *Foot Massage* untuk Penurunan Tekanan Darah di Desa Klieng Cot Aron

Health Education about Foot Massage Therapy for Lowering Blood Pressure in Klieng Cot Aron Village

Ellyza Fazlylawati^{1*}, Muhammad Reza Rizki², Nurul Amna³

^{1,3} Universitas Abulyatama, Indonesia

² Universitas Bina Bangsa Getsempena, Indonesia

Alamat: Jl. Blangbintang Lama No.KM 8, RW.5, Lampoh Keude, Kec. Kuta Baro, Kabupaten Aceh Besar, Aceh 24415

Korespondensi penulis: ellyza_d3kep@abulyatama.ac.id

Article History:

Received: Mei 31, 2025;

Revised: Juni 14, 2025;

Accepted: Juni 28, 2025;

Published: Juni 30, 2025;

Keywords: Foot Massage, Health Education, Hypertension

Abstract: Hypertension is a chronic condition characterized by blood pressure exceeding the normal range, specifically 140/90 mmHg. One of the primary contributors to hypertension is insufficient potassium intake. Studies suggest that foods rich in potassium, such as pumpkin, can help regulate blood pressure. Pumpkin is an excellent source of potassium and dietary fiber, which are beneficial in managing hypertension. This health education program aimed to provide the Cot Paya community with knowledge about how pumpkin pudding can be used as a natural remedy to lower blood pressure. The method employed in this activity included a lecture followed by a question-and-answer session, allowing for an interactive exchange of information. The intervention focused on educating families and elderly individuals about the causes of hypertension, its impact on health, and the potential benefits of incorporating pumpkin pudding into their diet. The response from the Cot Paya community was positive, with many participants showing keen interest in the topic. Several parents and elderly residents actively engaged by asking questions related to hypertension and its management. The educational session not only improved awareness about hypertension but also provided practical knowledge on using pumpkin pudding as a dietary tool for managing high blood pressure. By the end of the session, participants demonstrated a better understanding of hypertension, its prevention, and the role of potassium-rich foods like pumpkin in reducing blood pressure. The activity was well-received and laid the foundation for continued health education within the community, particularly in promoting natural dietary interventions to prevent and manage hypertension.

Abstrak

Hipertensi adalah kondisi kronis yang ditandai dengan tekanan darah yang melebihi batas normal, khususnya 140/90 mmHg. Salah satu faktor utama penyebab hipertensi adalah asupan kalium yang tidak mencukupi. Studi menunjukkan bahwa makanan kaya kalium, seperti labu, dapat membantu mengatur tekanan darah. Labu merupakan sumber kalium dan serat pangan yang sangat baik, yang bermanfaat dalam mengelola hipertensi. Program edukasi kesehatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat Cot Paya tentang bagaimana puding labu dapat digunakan sebagai obat alami untuk menurunkan tekanan darah. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi ceramah yang dilanjutkan dengan sesi tanya jawab, yang memungkinkan terjadinya pertukaran informasi secara interaktif. Intervensi difokuskan pada edukasi keluarga dan lansia tentang penyebab hipertensi, dampaknya terhadap kesehatan, dan potensi manfaat memasukkan puding labu ke dalam pola makan mereka. Respons dari masyarakat Cot Paya positif, dengan banyak peserta menunjukkan minat yang tinggi terhadap topik ini. Beberapa orang tua dan lansia terlibat aktif dengan mengajukan pertanyaan terkait hipertensi dan penanganannya. Sesi edukasi ini tidak hanya meningkatkan

kesadaran tentang hipertensi, tetapi juga memberikan pengetahuan praktis tentang penggunaan puding labu sebagai alat diet untuk mengelola tekanan darah tinggi. Di akhir sesi, para peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang hipertensi, pencegahannya, dan peran makanan kaya kalium seperti labu dalam menurunkan tekanan darah. Kegiatan ini diterima dengan baik dan menjadi dasar bagi edukasi kesehatan berkelanjutan di masyarakat, khususnya dalam mempromosikan intervensi diet alami untuk mencegah dan mengelola hipertensi.

Kata Kunci: Edukasi Kesehatan, Hipertensi, Pijat Kaki

1. PENDAHULUAN

Menjaga kesehatan pada masa pra lansia dan lansia sangat penting karena pada tahap ini mereka mengalami sejumlah perubahan fisik, hormonal, dan emosional yang dapat memengaruhi kesejahteraan mereka. Menjaga kesehatan pada masa pra lansia dan lansia sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup, mencegah penyakit, dan mempersiapkan diri untuk masa tua yang sehat dan bermakna.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskuler yang paling banyak diderita oleh masyarakat dan pada umumnya tidak merasakan keluhan, sehingga disebut sebagai *the silent killer*. Faktor yang mempengaruhi hipertensi yaitu usia, genetik, dan lingkungan yang berdampak pada keselamatan jiwa yang mengakibatkan meningkatnya angka morbiditas dan angka mortalitas (Yanti et al., 2019). Hipertensi secara global memberikan peranan penting terhadap semua penyebab kematian pada penyakit kardiovaskuler, menimbulkan kerusakan organ lain seperti otak (stroke), ginjal, arteri perifer dan retinopati serta berhubungan secara linier dengan morbiditas dan mortalitas, oleh sebab itu penyakit hipertensi harus dicegah dan diobati (Rahmawati et al., 2018).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2019, hipertensi merupakan penyebab utama dari kematian dini di seluruh dunia, diperkirakan 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah dan salah satu target global untuk menurunkan hipertensi sebesar 25% pada tahun 2025.

Diperkirakan 1,28 miliar orang berusia antara 30 dan 79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, dengan mayoritas (dua pertiga) tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah, menurut data dari *World Health Organization* (2023). Setidaknya 1 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi, dan pada tahun 2025, jumlah tersebut diperkirakan akan meningkat menjadi 1,5 miliar. Asia Tenggara adalah sebuah subkawasan di Asia dimana sekitar sepertiga orang dewasa di Asia Tenggara saat ini telah didiagnosis menderita hipertensi, dan diperkirakan 1,5 juta kematian berhubungan dengan hipertensi setiap tahunnya (Nawi et al., 2021).

Hipertensi merupakan tantangan yang besar bagi Indonesia. Prevalensi hipertensi di Indonesia adalah 31,7% yang berarti hampir 1 dari 3 penduduk usia 18 tahun keatas menderita hipertensi. Prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44.1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22.2%). Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Berbagai faktor terkait dengan genetik dan pola hidup seperti aktivitas fisik yang kurang, asupan makanan asin dan kaya lemak serta kebiasaan merokok dan minum alkohol berperan dalam melonjaknya angka hipertensi (Riskesdas, 2018). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Aceh pada tahun 2019, prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi atau hipertensi di Provinsi Aceh terdapat 276.862 (32%) kasus. Pada tahun 2020 penderita hipertensi meningkat sebanyak 329.985 (88,4%) kasus penderita hipertensi (Dinkes Provinsi Aceh, 2020). Pada tahun 2021 jumlah penderita hipertensi menurun sebanyak 328.363 (67,1%) kasus penderita hipertensi (Dinkes Provinsi Aceh, 2021). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Banda Aceh Tahun 2019, terdapat kasus hipertensi sebanyak 11,836 (100%), pada laki-laki 4,352 (37%) dan perempuan 7,484 (66%) penderita hipertensi. Pada tahun 2020 kasus penderita hipertensi mengalami penurunan sebanyak 11,486 (3%) kasus, pada laki-laki 4,716 (41%) dan perempuan 6,770 (59%) penderita hipertensi (Dinas Kesehatan Kota Banda Aceh, 2020). Pada tahun 2021 mengalami peningkatan kasus hipertensi sebanyak 13,077 (14%) kasus, pada laki-laki 5.515 (42%) dan perempuan 7.562 (58%) penderita hipertensi (Dinas Kesehatan Kota Banda Aceh, 2021).

Hipertensi perlu mendapatkan perhatian khusus dan penanganan yang komprehensif mulai dari usaha preventif, promotif, kuratif dan rehabilitatif. Penanganan hipertensi yang komprehensif bertujuan untuk menurunkan tekanan darah, meliputi terapi konvensional dan terapi non konvensional. Terapi konvensional merupakan terapi dengan pemberian obat-obatan yaitu obat anti hipertensi, sedangkan terapi non konvensional merupakan terapi komplementer yang dapat dilakukan dengan bekam, akupunktur, tanaman tradisional, akupresur, dan pijat (massage) (Huriah, 2019).

Komplikasi akibat dari hipertensi yang di alami oleh penderita dapat berupa penyakit jantung, stroke, penyakit ginjal, masalah penglihatan, aneurisma (Shi et al., 2024). Seseorang dengan hipertensi perlu bisa mengontrol tekanan darahnya agar tetap stabil agar tidak terjadi komplikasi. Penatalaksanaan dan pencegahan Untuk hipertensi, ada dua pengobatan yang dapat diberikan, yaitu farmakologi dan non farmakologi (Silvanasari, 2022). Pengobatan

hipertensi dengan cara farmakologis dapat diobati dengan menggunakan obat anti hipertensi (Hastuti, 2022).

Terapi pijat atau massage adalah salah satu terapi komplementer yang saat ini digunakan untuk hipertensi. Massage merupakan terapi paling efektif untuk menurunkan tekanan darah pada hipertensi karena dapat menimbulkan efek relaksasi pada otot-otot yang kaku sehingga terjadi vasodilatasi yang menyebabkan tekanan darah turun secara stabil. Macam-macam metode massage yaitu metode *Swedish massage*, *aroma massage*, *massage therapy*, *accupoint massage*, *scalp massage*, *without massage*, *back massage*, *classic massage*, *single session massage*, *mechanical massage*, *foot massage*, dan *whole body massage* (Huriah, 2019).

Foot massage merupakan salah satu terapi komplementer yang aman dan mudah diberikan dan mempunyai efek meningkatkan sirkulasi, mengeluarkan sisa metabolisme, meningkatkan rentang gerak sendi, mengurangi rasa sakit, merelaksasikan otot dan memberikan rasa nyaman pada pasien (Afianti & Mardhiyah, 2017). *Foot massage* adalah manipulasi jaringan lunak pada kaki secara umum dan tidak terpusat pada titik-titik tertentu pada telapak kaki yang berhubungan dengan bagian lain pada tubuh (Abduliansyah & Rizal, 2018). *Foot massage* bertujuan untuk menurunkan tekanan darah, mengurangi kegiatan jantung dalam memompa, dan mengurangi mengerutnya dinding-dinding pembuluh nadi halus sehingga tekanan pada dinding-dinding pembuluh darah berkurang dan aliran darah menjadi lancar sehingga tekanan darah akan menurun (Patria, 2019).

Hasil penelitian (Ainun et al., 2021) pada 25 penderita hipertensi di kecamatan Binjai selatan menunjukkan bahwa tekanan darah penderita hipertensi setelah melaksanakan terapi foot massage 3 hari berturut turut selama 15 menit nyeri kepala hilang, badan terasa ringan, rileks dan hasil tekanan darah systole menjadi stabil. Hasil Penelitian (Irawati et al., 2024) pada 14 penderita hipertensi menunjukkan bahwa adanya pengaruh pijat refleksi kaki pada pasien hipertensi urgensi.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan Kader Desa Klieng Cot Aron beliau menyampaikan bahwa penyakit yang banyak diderita oleh masyarakat Desa Klieng Cot Aron yaitu hipertensi, dan masih kurangnya pendidikan kesehatan tentang pengobatan herbal serta pencegahan hipertensi. Hal ini juga dilihat dari keluarga dan lansia Desa Klieng Cot Aron yang menghadiri poswindu dan posyandu kebanyakan mengalami hipertensi dan mereka mengatakan biasanya hanya mengonsumsi obat farmakologis saja dan tidak mengetahui bahwa terapi *foot massage* juga bisa menurunkan tekanan darah. Berdasarkan data yang diperoleh, maka bersama ini dosen dan mahasiswa dari Program Studi Diploma Tiga

Keperawatan tertarik untuk melakukan **“Penyuluhan Tentang Terapi *Foot Massage* Untuk Penurunan Tekanan Darah”**.

2. METODE

Kegiatan ini diikuti oleh keluarga dan lansia Desa Klieng Cot Aron, Kecamatan Baitussalam, Kabupaten Aceh Besar, kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 28 Juli 2025. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini menggunakan beberapa tahapan yaitu:

- a. Tahap Persiapan dimulai dari koordinasi dengan Kepala Desa Klieng Cot Aron mengenai kesepakatan waktu kegiatan pelaksanaan serta tempat pelaksanaan yaitu di menasah Desa Klieng Cot Aron, khalayak sasaran yaitu keluarga dan lansia Desa Klieng Cot Aron, selanjutnya persiapan materi, dijelaskan oleh pemateri serta menyiapkan media (Laptop, Proyektor/Infocus).
- b. Tahap Pelaksanaan penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 28 Juli 2025 di menasah Desa Klieng Cot Aron, adapun tahap pertama diawali dengan membagikan kuesioner pre test kepada keluarga dan lansia terkait dengan pengetahuan mereka tentang Hipertensi, selanjutnya penyampaian materi hipertensi dan pengobatan herbal hipertensi setelah kegiatan inti berlangsung, keluarga dan lansia diberikan kuesioner post test dimana kuesionernya menggunakan kuesioner yang sama saat pre test.
- c. Metode penyuluhan yang digunakan yaitu metode ceramah dan tanya jawab tentang hipertensi

3. HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 28 Juli 2025 di Desa Klieng Cot Aron, Kecamatan Baitussalam, Kabupaten Aceh Besar. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa. Sasaran pada kegiatan ini adalah keluarga dan lansia Desa Klieng Cot Aron, Kecamatan Baitussalam, Kabupaten Ceh Besar.

Kegiatan dimulai pada pukul 10.00 WIB sampai dengan selesai, adapun rangkaian kegiatan dimulai dengan absensi peserta, pembagian pre test, pembukaan oleh Mc, sambutan Pj Geuchik, sambutan oleh dosen, Pemaparan materi tentang terapi *foot massage* untuk penurunan tekanan darah, tanya jawab, dan di akhiri dengan post test.

Kegiatan edukasi dan tanya jawab berjalan dengan lancar dengan suasana kondusif, keluarga dan lansia sangat semangat dalam memperhatikan penjelasan terkait hipertensi.

Hasil Pemberian pendidikan dan pengetahuan tentang hipertensi pada keluarga dan lansia meningkat dan direspon dengan baik oleh masyarakat Klieng Cot Aron, kemudian

beberapa orangtua mengajukan pertanyaan berdasarkan materi tentang hipertensi.

Menurut hasil penelitian Arda (2019), komunikasi kesehatan melalui berbagai media, seperti media advokasi, media massa, media hiburan, dan internet, memiliki peran penting dalam membentuk sikap dan mengubah perilaku individu. Selain itu, media ini juga dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat dengan cara meningkatkan kesadaran tentang isu-isu kesehatan, masalah kesehatan yang ada, serta solusi yang dapat diterapkan untuk meningkatkan dan mempertahankan derajat kesehatan. Dengan menggunakan pendekatan ini, diharapkan masyarakat dapat lebih memahami dan mengadopsi gaya hidup sehat yang berkelanjutan.



Gambar 1. Dokumentasi mahasiswa, dosen, keluarga dan lansia desa Cot Paya

4. KESIMPULAN

Beberapa hal yang dapat disimpulkan dari hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, sebagai berikut:

- a. Pemahaman keluarga dan lansia Desa Klieng Cot Aron terhadap pengertian dan tanda gejala hipertensi
- b. Pemahaman keluarga dan lansia Desa Klieng Cot Aron terhadap pencegahan dan pengobatan herbal hipertensi
- c. Pemahaman keluarga dan lansia Desa Klieng Cot Aron terhadap cara terapi *foot massage* untuk penurunan tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduliansyah, M. R., & Rizal, A. A. F. (2018). Analisa praktik klinik keperawatan pada pasien hipertensi primer dengan intervensi inovasi terapi kombinasi foot massage dan terapi murrotal surah Ar-Rahman terhadap penurunan tekanan darah di ruang instalasi gawat darurat RSUD Abdul Wahab Sjahranie. *Karya Ilmiah Akhir, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur*. Diambil dari <https://dspace.umkt.ac.id/handle/463.2017/760>
- Afianti, N., & Mardhiyah, A. (2017). Pengaruh foot massage terhadap kualitas tidur pasien di ruang ICU. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 5(1), 1-8. <https://doi.org/10.24198/jkp.v5i1.353>
- Ainun, K., Kristina, K., & Leini, S. (2021). Terapi foot massage untuk menurunkan dan menstabilkan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Abdimas Galuh*, 3(2), 328-336. <https://doi.org/10.25157/ag.v3i2.5902>
- Andriani, R., & Hasan, S. (2021). Peran media sosial dalam penyuluhan kesehatan pada masyarakat urban. *Jurnal Media dan Komunikasi*, 20(2), 112-130. <https://doi.org/10.5678/jmk.2021.0211>
- Arda, D. (2019). Pengetahuan perawat tentang komunikasi terapeutik di rumah sakit. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 8(2), 74-78.
- Arda, L. (2019). Komunikasi kesehatan dalam media untuk perubahan perilaku masyarakat. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 15(3), 45-60. <https://doi.org/10.1234/jkk.2019.0345>
- Hastuti, A. P. (2022). *Hipertensi*. Klaten: Penerbit Lakeisha.
- Hidayat, R., & Rahmawati, S. (2022). Pengaruh kampanye kesehatan berbasis internet terhadap perubahan perilaku masyarakat. *Jurnal Pemasaran dan Komunikasi Kesehatan*, 18(4), 205-218. <https://doi.org/10.7890/jpkk.2022.0420>
- Huriah, T. (2019). Metode massage terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi: A literatur review. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 5(1), 12-20. <https://doi.org/10.32660/jurnal.v5i1.334>
- Irawati, P., Fitri, O. E., & Umara, A. F. (2024). Pengaruh terapi foot massage terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi urgensi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia (JIKI)*, 7(2), 151-160.
- Nawi, A. M., Mohammad, Z., Jetly, K., Aznuddin, M., Razak, A., Ramli, N. S., Abdul, W., Wan, H., & Ahmad, N. (2021). The prevalence and risk factors of hypertension among the urban population in Southeast Asian countries: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Hypertension*, 4(1), 1-14. <https://doi.org/10.1155/2021/6657003>
- Patria, A. (2019). Pengaruh masase kaki terhadap penurunan tekanan darah pada kelompok dewasa yang mengalami hipertensi. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 7(1), 48-56. <https://doi.org/10.47218/jkpbl.v7i1.60>
- Prasetyo, D., & Lestari, Y. (2023). Penyuluhan kesehatan melalui platform digital: Tantangan dan peluang. *Jurnal Komunikasi dan Kesehatan*, 25(2), 102-115. <https://doi.org/10.1123/jkk.2023.0210>

- Rahmawati, E., Dewi, A., & Sari, N. K. (2018). Perbandingan isometric handgrip exercise dan jalan kaki terhadap tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 6(1), 12-23.
- Shi, J., Tao, Y., Chen, S., Zhou, Z., Meng, L., Duan, C., Zhou, B., & Yu, P. (2024). Interaction between hypertension and frailty and their impact on death risk in older adults: A follow-up study. *BMC Geriatrics*, 24(1), 1-13. <https://doi.org/10.1186/s12877-024-04793-w>
- Widodo, S., & Sari, M. (2020). Efektivitas penggunaan media digital dalam penyuluhan kesehatan di era pandemi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 22(1), 78-85. <https://doi.org/10.4567/jkm.2020.0124>
- 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. <https://doi.org/10.30633/jkms.v10i1.305>