

PENERAPAN EVIDANCE BASED NURSING PRACTICE : FOOT MASSAGE TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH

Aulia Maulani Afifah¹, Puji Astuti²

^{1,2} Universitas Bani Saleh

Article Info	ABSTRAK
<p>Article History: Received 16/02/2026. Revised - Accepted 10/03/2026.</p> <hr/> <p>Keywords: Hipertensi Foot Massage Penurunan Tekanan Darah</p>	<p>Latar Belakang: Hipertensi adalah gangguan tekanan darah tinggi yang dapat menyebabkan komplikasi seperti kerusakan pembuluh darah di otak, gagal ginjal, gagal jantung, dan bahkan kematian mendadak. Hipertensi dapat dikendalikan, di antaranya melalui foot massage. Foot massage dapat menimbulkan efek relaksasi pada otot-otot yang kaku sehingga terjadi vasodilatasi yang menyebabkan tekanan darah turun secara stabil. Tujuan: Studi Kasus bertujuan untuk mengetahui penerapan Evidence Based Nursing Practice foot massage terhadap penurunan tekanan darah. Metode: Studi kasus dilakukan pada 6 orang Subjek dewasa dengan kriteria penderita hipertensi derajat I, berusia 30 – 60 tahun, tidak memiliki luka pada kaki. Implementasi dilaksanakan selama selama 3 hari dengan durasi 10 – 15 menit dengan pengukuran tekanan darah sistol dan diastole dilakukan sebelum dan sesudah intervensi dengan menggunakan sphygmomanometer jarum. Hasil: rerata nilai tekanan darah sistolik sebelum implementasi adalah 145,66 mmHg, dan setelah implementasi adalah 134 mmHg. Nilai rerata Tekanan darah diastolik sebelum implementasi adalah 98 mmHg, dan setelah implementasi adalah 95 mmHg. Kesimpulan: Pemberian terapi foot massage dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Implikasi : Terapi foot massage dapat direkomendasikan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis untuk mengontrol tekanan darah, penelitian lebih lanjut menggunakan sampel lebih besar dan desain yang lebih kuat diperlukan untuk memperkuat bukti efektivitasnya.</p>
	<p>ABSTRACT</p> <p><i>Background: Hypertension is a disorder characterized by elevated blood pressure that can lead to complications such as damage to the blood vessels in the brain, kidney failure, heart failure, and even sudden death. Hypertension can be controlled, among other things, through complementary therapy in the form of foot massage. Foot massage can induce relaxation in stiff muscles, leading to vasodilation and a stable decrease in blood pressure. Objective: This case study aims to investigate the application of Evidence-Based Nursing Practice foot massage in reducing blood pressure. Method: The case study was conducted on 6 adult subjects with stage I hypertension, aged 30–60 years, with no foot injuries. The intervention was implemented over 3 days, lasting 10–15 minutes, with systolic and diastolic blood pressure measurements taken before and after the intervention using a sphygmomanometer. Results: The average systolic blood pressure before implementation was 145.66 mmHg, and after implementation was 134 mmHg. The average diastolic blood pressure before implementation was 98 mmHg, and after</i></p>

implementation was 95 mmHg. Conclusion: Foot massage therapy can lower blood pressure in patients with hypertension. Implikasi : Foot massage therapy can be recommended as a non-pharmacological nursing intervention to control blood pressure. Further research using larger samples and stronger designs is needed to strengthen the evidence of its effectiveness.

**Corresponding Author: pujiastuti@ubs.ac.id*
