JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT MENTARI
e-ISSN : 3063 - 7066
Volume 3, No. 3, Tahun 2026
https://jurnalpengabdianmasyarakatmentari.com/index.php/jpmm/index

Asuhan Keperawatan Komunitas pada Agregat Dewasa dan Lansia dengan Hipertensi Melalui Terapi Refleksi Pijat Kaki Di Kecamatan Darussalam Aceh Besar

Alvia Turrahmi[1], Farah Diba[2]
[1] *Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Keperawatan, Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh, Indonesia*
[2] *Bagian Keilmuan Keperawatan Komunitas, Fakultas keperawatan, Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh, Indonesia*

Received : 22 Agustus 2026, Revised : 14 September 2026, Published : 26 September 2026

Corresponding Author
Nama Penulis: Farah Diba
E-mail: farah.diba@usk.ac.id

Abstrak

Hipertensi pada dewasa dan lansia menjadi fokus asuhan keperawatan komunitas mengingat urgensinya sebagai penyakit kronis dan berisiko menimbulkan komplikasi kardiovaskular. Kelompok ini memiliki beban penyakit tinggi dan memerlukan pengelolaan jangka panjang, sementara pemanfaatan intervensi nonfarmakologis masih belum optimal. Studi kasus ini bertujuan menguraikan penerapan asuhan keperawatan komunitas pada agregat dewasa dan lansia dengan hipertensi di Kecamatan Darussalam, Aceh Besar. Hasil pengkajian melalui data sekunder, Focus Group Discussion (FGD), dan kuesioner menunjukkan bahwa rendahnya pengetahuan dewasa dan lansia dalam pengendalian hipertensi, kurangnya pemeriksaan tekanan darah rutin, serta ketidakpatuhan terhadap terapi farmakologis dan pemanfaatan prolanis. Kondisi ini menyebabkan pengendalian hipertensi belum optimal dan menegaskan perlunya penerapan terapi nonfarmakologis. Berdasarkan hasil pengkajian tersebut, ditetapkan diagnosa keperawatan berupa ketidakefektifan manajemen mandiri kesehatan. Perencanaan keperawatan disusun mengacu pada Nursing Outcomes Classification (NOC), yaitu peningkatan pengetahuan dan perilaku kesehatan, serta Nursing Interventions Classification (NIC) melalui pendidikan kesehatan dan demonstrasi terapi refleksi pijat kaki. Implementasi keperawatan dilaksanakan selama 90 menit berupa penyuluhan dan demonstrasi teknik refleksi pijat kaki. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang ditandai dengan skor pre-test (43%) dan skor post-test (71,4%) serta penurunan tekanan darah sistolik dan diastolic 3-5 mmHg setelah diberikan terapi refleksi pijat kaki. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi refleksi pijat kaki merupakan intervensi keperawatan komunitas nonfarmakologis yang aman dan efektif dalam membantu pengendalian hipertensi pada dewasa dan lansia.

Kata kunci *- hipertensi, keperawatan komunitas, refleksi pijat kaki*

Abstract

Hypertension in adults and the elderly is a focus of community nursing care given its urgency as a chronic disease and the risk of developing cardiovascular complications. This group has a high disease burden and requires long-term management, while the utilization of non-pharmacological interventions is still suboptimal. This case study aims to describe the implementation of community nursing care in an aggregate of adults and elderly with hypertension in Darussalam District, Aceh Besar. The results of the assessment through and secondary data, Focus Group Discussions (FGDs), and questionnaires indicate low knowledge of adults and elderly in hypertension control, lack of routine blood pressure checks, and non-compliance with pharmacological therapy

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

and the use of Prolanis. These conditions lead to suboptimal hypertension control and emphasize the need for the implementation of non-pharmacological therapy. Based on the results of the assessment, a nursing diagnosis was determined as ineffective self-management of health. Nursing planning was prepared referring to the Nursing Outcomes Classification (NOC), namely improving health knowledge and behavior, and the Nursing Interventions Classification (NIC) through health education and demonstration of foot reflexology therapy. The nursing implementation was carried out for 90 minutes in the form of counseling and demonstration of foot reflexology techniques. The evaluation results showed an increase in knowledge, indicated by pre-test scores (43%) and post-test scores (71.4%), as well as a 3-5 mmHg decrease in systolic and diastolic blood pressure after foot reflexology therapy. These findings demonstrate that foot reflexology therapy is a safe and effective non-pharmacological community nursing intervention in helping control hypertension in adults and the elderly.
Keywords - *hypertension, community nursing, foot reflexology*

How To Cite : *Turrahmi, A., & Diba, F. (2026). Asuhan Keperawatan Komunitas pada Agregat Dewasa dan Lansia dengan Hipertensi Melalui Terapi Refleksi Pijat Kaki Di Kecamatan Darussalam Aceh Besar. Jurnal Pengabdian Masyarakat Mentari, 3(3), 347–357. https://doi.org/10.59837/jpmm.v3i2.390*
Copyright *©2026 Alvia Turrahmi, Farah Diba*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang masih menjadi perhatian utama dalam bidang kesehatan masyarakat. Kondisi ini ditandai dengan peningkatan tekanan darah yang apabila tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit kardiovaskular, stroke, dan gangguan organ lainnya. Hipertensi sering tidak menunjukkan gejala yang khas sehingga sebagian penderita tidak menyadari kondisi kesehatannya dan baru memperoleh diagnosis ketika melakukan pemeriksaan kesehatan atau ketika telah muncul komplikasi (World Health Organization, 2024).

Menurut WHO (2024), sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di dunia hidup dengan hipertensi dan sebagian besar tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan sekitar 46% orang dewasa dengan hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengalami kondisi tersebut, sedangkan hanya sebagian penderita yang telah terdiagnosis dan tekanan darahnya terkendali. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengendalian hipertensi tidak hanya membutuhkan pelayanan pengobatan, tetapi juga peningkatan deteksi dini, pengetahuan, serta kemampuan individu dalam melakukan pengelolaan kesehatan secara mandiri (WHO, 2024).

Di Indonesia, hipertensi juga masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang penting. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥18 tahun di Indonesia masih cukup tinggi, termasuk di Provinsi Aceh. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya penguatan upaya promotif dan preventif di masyarakat, terutama melalui peningkatan kesadaran mengenai pemeriksaan tekanan darah, kepatuhan terhadap pengobatan, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, dan pengelolaan faktor risiko hipertensi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Pada tingkat lokal, data Puskesmas Darussalam tahun 2025 menunjukkan bahwa di Desa Lam Asan, Kecamatan Darussalam, Kabupaten Aceh Besar terdapat 12 orang penderita hipertensi dari total 123 penduduk. Hasil pengkajian lapangan juga menunjukkan adanya permasalahan dalam pengelolaan hipertensi, antara lain belum optimalnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin, ketidakrutinan konsumsi obat antihipertensi, serta keterbatasan penerapan perilaku hidup sehat. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa permasalahan hipertensi pada masyarakat tidak hanya berkaitan dengan kondisi fisiologis, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan masyarakat dalam melakukan manajemen kesehatan secara mandiri.

Pengelolaan hipertensi membutuhkan pendekatan yang komprehensif melalui terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi nonfarmakologis meliputi perubahan pola makan, peningkatan aktivitas fisik, pengelolaan stres, pemantauan tekanan darah, serta peningkatan

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

kemampuan self-management. Dukungan terhadap self-management diketahui dapat membantu meningkatkan pengendalian tekanan darah, terutama ketika intervensi dilakukan secara terstruktur dan berkelanjutan (Shahaj et al., 2019). Penelitian pada masyarakat Indonesia juga menunjukkan bahwa program self-management yang melibatkan edukasi, pengaturan diet, aktivitas fisik, pemantauan, dan pencatatan pengobatan dapat membantu pengendalian tekanan darah (Aungsuroch et al., 2022).

Edukasi kesehatan merupakan salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi. Penelitian Kurnia et al. (2022) pada pasien hipertensi di daerah pedesaan Indonesia menunjukkan bahwa pemberian program edukasi dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap dalam pengelolaan hipertensi. Hasil serupa juga ditunjukkan oleh Widhowati et al. (2022), yang menemukan adanya peningkatan pengetahuan lansia mengenai hipertensi setelah diberikan edukasi kesehatan menggunakan media audiovisual. Temuan tersebut menunjukkan bahwa edukasi dapat menjadi bagian penting dalam meningkatkan kemampuan masyarakat memahami kondisi kesehatan dan tindakan pengelolaannya.

Selain edukasi, pendekatan terapi komplementer dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari pengelolaan hipertensi. Salah satu terapi komplementer yang banyak diteliti adalah refleksi pijat kaki. Terapi ini dilakukan melalui stimulasi pada area tertentu di kaki dan dapat memberikan efek relaksasi. Namun, bukti mengenai pengaruh refleksi pijat kaki terhadap tekanan darah masih menunjukkan hasil yang beragam. Meta-analisis Jing et al. (2022) terhadap 13 penelitian dengan 819 peserta menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pengukuran jangka pendek setelah refleksi pijat kaki. Sebaliknya, systematic review oleh Venugopal et al. (2023) menunjukkan bahwa bukti yang tersedia belum cukup untuk menyimpulkan efektivitas refleksi pijat kaki dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Penelitian eksperimental Kotruchin et al. (2021) juga menunjukkan bahwa refleksi pijat kaki dapat diikuti oleh penurunan tekanan darah secara jangka pendek. Dalam penelitian tersebut, tekanan darah sistolik mengalami penurunan sekitar 3,29 mmHg dan tekanan darah diastolik sekitar 1,71 mmHg setelah intervensi. Temuan tersebut memberikan dasar bahwa refleksi pijat kaki dapat dipertimbangkan sebagai terapi komplementer, tetapi perubahan tekanan darah yang terjadi dalam waktu singkat belum dapat digunakan untuk menyatakan keberhasilan pengendalian hipertensi jangka panjang.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, terdapat kesenjangan dalam penerapan terapi refleksi pijat kaki pada konteks komunitas. Sebagian penelitian mengenai refleksi pijat kaki berfokus pada pengujian efek fisiologis, sedangkan kegiatan pengabdian masyarakat lebih banyak menekankan edukasi, skrining, pemberdayaan kader, dan pemantauan hipertensi. Purwanta et al. (2023), misalnya, mengembangkan program pemberdayaan kader melalui pelatihan, skrining, dan senam hipertensi. Pendekatan tersebut menunjukkan pentingnya pemberdayaan masyarakat dalam pengelolaan hipertensi, tetapi masih terdapat ruang untuk memberikan keterampilan praktis berupa terapi komplementer yang dapat dipelajari masyarakat.

Kesenjangan tersebut menjadi dasar pemilihan kombinasi edukasi kesehatan dan demonstrasi refleksi pijat kaki dalam kegiatan ini. Edukasi diarahkan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai hipertensi, faktor risiko, pemeriksaan tekanan darah, pengobatan, serta perubahan gaya hidup. Sementara itu, demonstrasi dan praktik refleksi pijat kaki diarahkan untuk memberikan keterampilan tambahan sebagai terapi komplementer. Kedua intervensi tersebut memiliki tujuan yang saling melengkapi dan tidak dimaksudkan untuk menyelesaikan seluruh permasalahan hipertensi yang bersifat multidimensional.

Pemilihan intervensi juga disesuaikan dengan hasil pengkajian masyarakat di Desa Lam Asan. Permasalahan ketidakrutinan pemeriksaan tekanan darah dan konsumsi obat menunjukkan perlunya penguatan kemampuan manajemen kesehatan, sedangkan keterbatasan pengetahuan mengenai pengelolaan hipertensi membutuhkan intervensi edukatif. Dengan demikian, edukasi dan demonstrasi refleksi pijat kaki diposisikan sebagai bagian dari pendekatan promotif dan komplementer dalam

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

asuhan keperawatan komunitas. Refleksi pijat kaki tidak digunakan sebagai pengganti terapi antihipertensi, melainkan sebagai terapi tambahan yang dapat memberikan pengalaman relaksasi dan kemungkinan perubahan tekanan darah jangka pendek.

Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik melaksanakan asuhan keperawatan komunitas pada agregat dewasa dan lansia dengan hipertensi di Desa Lam Asan, Kecamatan Darussalam, Kabupaten Aceh Besar melalui pemberian edukasi kesehatan, pemeriksaan tekanan darah, serta demonstrasi dan praktik terapi refleksi pijat kaki. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pengelolaan hipertensi serta memperoleh gambaran awal perubahan tekanan darah setelah diberikan intervensi.

METODE

Kegiatan ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan desain studi kasus berbasis asuhan keperawatan komunitas. Kegiatan dilaksanakan di Desa Lam Asan, Kecamatan Darussalam, Kabupaten Aceh Besar pada tanggal 2–23 Oktober 2025. Sasaran kegiatan adalah kelompok dewasa dan lansia dengan hipertensi sebanyak 7 orang yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria memiliki riwayat hipertensi dan bersedia mengikuti rangkaian kegiatan

Tahap awal dilakukan melalui pengkajian pada tanggal 2–5 Oktober 2025. Pengumpulan data menggunakan triangulasi sumber, yaitu data sekunder, Focus Group Discussion (FGD), dan kuesioner. Data sekunder diperoleh dari Puskesmas Darussalam dan aparatur Desa Lam Asan yang meliputi data demografi, jumlah penderita hipertensi, cakupan pelayanan kesehatan, kunjungan masyarakat, serta pelaksanaan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis).

FGD dilakukan sebanyak dua kali, yaitu bersama kader Penyakit Tidak Menular (PTM) dan kader posyandu lansia serta kelompok dewasa dan lansia dengan hipertensi. FGD bertujuan menggali informasi mengenai pelaksanaan pelayanan kesehatan, partisipasi masyarakat, hambatan dalam pengelolaan hipertensi, pengetahuan, perilaku kesehatan, serta dukungan sosial yang tersedia di masyarakat.

Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan menyajikan distribusi frekuensi karakteristik peserta, tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi, serta perubahan tekanan darah. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan narasi untuk menggambarkan perubahan yang terjadi setelah pelaksanaan kegiatan.

Berdasarkan hasil pengkajian, diagnosis keperawatan komunitas yang ditetapkan adalah ketidakefektifan manajemen mandiri kesehatan pada kelompok dewasa dan lansia dengan hipertensi. Diagnosis tersebut menjadi dasar dalam penyusunan intervensi yang berfokus pada peningkatan pengetahuan dan kemampuan masyarakat dalam mengelola hipertensi.

Intervensi dilaksanakan pada tanggal 23 Oktober 2025 di Meunasah Gampong Lam Asan. Kegiatan terdiri atas pendidikan kesehatan dan demonstrasi refleksi pijat kaki. Pendidikan kesehatan menggunakan media power point dan booklet dengan materi meliputi pengertian hipertensi, faktor risiko, komplikasi, pengobatan farmakologis dan nonfarmakologis, serta pentingnya pemeriksaan tekanan darah. Setelah penyuluhan, dilakukan demonstrasi teknik refleksi pijat kaki yang kemudian dipraktikkan oleh peserta dengan pendampingan fasilitator.

Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum intervensi dan 30 menit setelah intervensi menggunakan sphygmomanometer analog. Pengukuran tersebut digunakan untuk memperoleh gambaran perubahan tekanan darah dalam jangka pendek. Pengetahuan peserta dievaluasi melalui pre-test dan post-test menggunakan instrumen yang sama.

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui tiga aspek, yaitu evaluasi struktur, proses, dan hasil. Evaluasi struktur meliputi kesiapan media, instrumen, dan sarana prasarana. Evaluasi proses meliputi keterlaksanaan kegiatan, partisipasi peserta, serta keterlibatan peserta dalam demonstrasi dan praktik. Evaluasi hasil meliputi perubahan tingkat pengetahuan berdasarkan pre-test dan post-test serta perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi.

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengkajian menunjukkan bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan yang dominan pada kelompok dewasa dan lansia di Desa Lam Asan, dengan prevalensi sebesar 9,8% dari total 123 populasi. Temuan ini diperkuat oleh data kader posyandu serta hasil FGD yang mengidentifikasi hipertensi sebagai penyakit yang paling sering muncul pada kelompok tersebut. Meskipun program Prolanis telah berjalan di Puskesmas Darussalam, partisipasi masyarakat masih belum optimal, terlihat dari fluktuasi kunjungan dan rendahnya keterlibatan penderita hipertensi dalam kegiatan skrining maupun posyandu. Fenomena ini mengindikasikan bahwa perilaku pencarian pelayanan kesehatan masih bersifat reaktif, di mana masyarakat cenderung memanfaatkan layanan kesehatan hanya ketika muncul keluhan.

Selain itu, faktor sosial seperti tingkat pendidikan yang didominasi oleh lulusan sekolah dasar turut memengaruhi rendahnya literasi kesehatan masyarakat. Keterbatasan akses informasi serta edukasi yang tidak berkesinambungan menyebabkan pemahaman masyarakat terkait pengelolaan hipertensi, khususnya pendekatan nonfarmakologis, masih terbatas. Hasil FGD juga menunjukkan bahwa pola makan tidak sehat, rendahnya aktivitas fisik, serta masih adanya kepercayaan terhadap mitos pengobatan menjadi faktor yang memperburuk kondisi ini. Meskipun hasil kuesioner menunjukkan tingkat pengetahuan yang relatif baik, terdapat kesenjangan antara pengetahuan dan praktik, khususnya dalam penerapan pola hidup sehat dan pencegahan komplikasi. Kondisi ini menegaskan bahwa peningkatan pengetahuan saja belum cukup, tetapi perlu diikuti dengan intervensi yang mampu mengubah perilaku kesehatan secara berkelanjutan.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Demografi Dewasa dan Lansia dengan Hipertensi di Desa Lam Asan (n=7)

No	Data Demografi	f	%
1	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	-	-
	Perempuan	7	100
2	Usia		
	45-59 Tahun	4	57
	> 59 Tahun	3	43
3	Status Pernikahan		
	Belum menikah	-	-
	Menikah	7	100
	Janda	-	-
4	Pendidikan Terakhir		
	SD	4	57
	SMP	2	28,6
	SMA	1	14,3
5	Pekerjaan		
	Tidak Bekerja	-	-
	PNS	-	-
	Swasta	-	-
	IRT	7	100
	Lainnya	-	-
6	Riwayat Hipertensi dalam keluarga		
	Ya	3	43
	Tidak	4	57
7	Konsumsi obat hipertensi secara teratur		
	Ya	3	43
	Tidak	4	57

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

Berdasarkan hasil analisis data demografi pada tabel di atas, diperoleh bahwa seluruh peserta yang berpartisipasi merupakan dewasa dan lansia berjenis kelamin perempuan sebanyak 7 orang (100%). Sebagian besar peserta berada pada rentang usia 45–59 tahun, yaitu sebanyak 4 orang (57%), seluruh peserta memiliki status pernikahan menikah (100%). Dari segi pendidikan, sebagian besar peserta berpendidikan Sekolah Dasar (SD) sebesar 57%. Seluruh peserta bekerja sebagai ibu rumah tangga (100%). Selain itu, sebanyak 3 orang (43%) memiliki riwayat hipertensi dalam keluarga, dan sebanyak 4 orang (57%) diketahui tidak rutin mengonsumsi obat antihipertensi.

Hasil analisa data univariat untuk melihat gambaran pengetahuan dewasa dan lansia terkait pengetahuan sebelum dan setelah diberikan intervensi di Desa Lam Asan dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pre-Test Dan Post-Test Responden Di Desa Lam Asan (N=7)

Kategori	Pre-test		Post-test	
	f	%	f	%
Baik	3	43	5	71,4
Kurang	4	57	2	28,6

Berdasarkan tabel di atas, hasil distribusi frekuensi pre-test dan post-test terkait pengetahuan dewasa dan lansia terhadap hipertensi dan terapi refleksi pijat kaki menggunakan perhitungan *Cut of Point* sehingga didapatkan hasil untuk pengetahuan dengan kategori baik jika x ≥ 10 dan kurang baik jika x < 10. Sebelum diberikan intervensi didapatkan hasil hanya 3 dewasa dan lansia (43%) yang dikategorikan memiliki pengetahuan baik terkait hipertensi dan terapi refleksi pijat kaki dan setelah di berikan intervensi di dilakukan evaluasi melalui post-test didapatkan hasil bahwa sebanyak 5 dewasa dan lansia (71,4%) di kategorikan memiliki pengetahuan yang baik terhadap hipertensi dan terapi refleksi pijat kaki.

Tabel 3. Perbandingan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Refleksi Pijat Kaki Responden Di Desa Lam Asan (N=7)

Inisial	Tekanan Darah		Kategori
	Sebelum	Sesudah	
Ny. U	164/95	160/90	Hipertensi Derajat 2
Ny. R	155/93	150/87	Hipertensi Derajat 1
Ny. AM	150/95	147/88	Hipertensi Derajat 1
Ny. W	145/94	140/90	Hipertensi Derajat 1
Ny. N	150/98	144/95	Hipertensi Derajat 1
Ny. M	160/98	157/92	Hipertensi Derajat 2
Ny. N	163/95	158/89	Hipertensi Derajat 2

Berdasarkan tabel di atas, Berdasarkan Tabel 3.3, seluruh responden menunjukkan penurunan tekanan darah setelah dilakukan refleksi pijat kaki. Penurunan tekanan darah sistolik berkisar antara 3–5 mmHg, sedangkan tekanan diastolik cenderung tetap atau mengalami sedikit penurunan.

B. Diagnosa Keperawatan

Berdasarkan hasil analisis data, diagnosis keperawatan yang paling sesuai adalah ketidakefektifan manajemen mandiri kesehatan. Diagnosis ini mencerminkan ketidakmampuan individu dalam mengelola kondisi kesehatannya secara optimal, yang ditandai dengan rendahnya kepatuhan terhadap pengobatan, kurangnya upaya pencegahan faktor risiko, serta keterlambatan

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

dalam melakukan pemeriksaan kesehatan. Temuan ini sejalan dengan kondisi di lapangan, di mana masyarakat belum mampu mengintegrasikan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Meskipun sebagian responden memiliki pengetahuan yang cukup baik, namun pemahaman tersebut belum sepenuhnya diterjemahkan menjadi tindakan nyata. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara aspek kognitif dan perilaku, yang dipengaruhi oleh faktor kebiasaan, kepercayaan, serta kurangnya dukungan lingkungan. Oleh karena itu, penetapan diagnosis ini menjadi dasar dalam merancang intervensi yang berfokus pada peningkatan kemampuan self-management masyarakat dalam mengendalikan hipertensi.

C. Perencanaan

Perencanaan intervensi difokuskan pada peningkatan kemampuan manajemen mandiri melalui edukasi kesehatan dan pemberdayaan masyarakat. Edukasi dipilih karena peserta masih membutuhkan penguatan pengetahuan mengenai hipertensi, faktor risiko, pengobatan, pemeriksaan tekanan darah, dan upaya pencegahan komplikasi.

Penggunaan media booklet dan power point disesuaikan dengan karakteristik peserta sehingga informasi dapat diberikan secara visual dan dapat dipelajari kembali setelah kegiatan selesai. Penelitian Widhowati et al. (2022) menunjukkan bahwa edukasi kesehatan menggunakan media audiovisual dapat meningkatkan pengetahuan lansia mengenai hipertensi. Penelitian Kurnia et al. (2022) juga menunjukkan bahwa program edukasi dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap pasien dalam pengelolaan hipertensi.

Selain edukasi, refleksi pijat kaki direncanakan sebagai terapi komplementer. Pemilihan terapi ini didasarkan pada adanya penelitian yang menunjukkan kemungkinan perubahan tekanan darah setelah refleksi pijat kaki, meskipun bukti ilmiahnya belum konsisten. Jing et al. (2022) menemukan penurunan tekanan darah pada tindak lanjut jangka pendek, sedangkan Venugopal et al. (2023) menyatakan bahwa bukti yang tersedia belum cukup untuk memastikan efektivitas refleksi pijat kaki pada penderita hipertensi.

Dengan demikian, refleksi pijat kaki dalam kegiatan ini tidak direncanakan sebagai pengganti terapi farmakologis, tetapi sebagai keterampilan tambahan dalam pengelolaan hipertensi. Pemeriksaan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi digunakan sebagai evaluasi awal untuk melihat perubahan fisiologis jangka pendek setelah kegiatan.

D. Implementasi

Implementasi kegiatan dilakukan melalui tahapan pre-test, pendidikan kesehatan, demonstrasi refleksi pijat kaki, praktik peserta, dan post-test. Pendidikan kesehatan membahas pengertian hipertensi, faktor risiko, komplikasi, pengobatan, pola hidup sehat, serta pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin.

Pelaksanaan edukasi secara interaktif memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya dan mengklarifikasi informasi yang belum dipahami. Kegiatan tersebut juga dilanjutkan dengan demonstrasi refleksi pijat kaki sehingga peserta memperoleh pengalaman langsung mengenai teknik yang diperkenalkan.

Kombinasi edukasi dan praktik memberikan dua bentuk pembelajaran, yaitu peningkatan pengetahuan dan pengembangan keterampilan. Pendekatan edukasi yang melibatkan peserta secara aktif sesuai dengan prinsip pemberdayaan masyarakat, karena peserta tidak hanya menerima informasi tetapi juga memperoleh kesempatan untuk mempraktikkan keterampilan yang diberikan.

Hasil penelitian Kurnia et al. (2022) mendukung penggunaan edukasi sebagai bagian dari intervensi pengelolaan hipertensi karena program edukasi dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap peserta. Namun, perubahan pengetahuan tidak secara otomatis menunjukkan perubahan perilaku jangka panjang. Oleh karena itu, implementasi kegiatan ini dipandang sebagai langkah awal yang masih membutuhkan penguatan melalui pemantauan dan tindak lanjut.

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



Gambar 1. Dokumentasi pelaksanaan terapi refleksi pijat kaki

E. Evaluasi

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi dan demonstrasi. Pada pre-test, sebanyak tiga peserta (43%) berada dalam kategori pengetahuan baik, sedangkan setelah intervensi jumlah peserta dalam kategori baik meningkat menjadi lima orang (71,4%). Hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan positif pada tingkat pengetahuan setelah kegiatan.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Kurnia et al. (2022) yang menunjukkan bahwa program edukasi hipertensi dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap pasien di daerah pedesaan Indonesia. Widhowati et al. (2022) juga menemukan peningkatan pengetahuan lansia setelah diberikan edukasi kesehatan. Dengan demikian, peningkatan proporsi pengetahuan baik pada kegiatan ini dapat dipandang sebagai hasil yang mendukung peran edukasi dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai hipertensi. Namun, peningkatan pengetahuan tersebut belum dapat diartikan sebagai perubahan perilaku kesehatan jangka panjang. Pengukuran dilakukan segera setelah intervensi sehingga belum diketahui apakah pengetahuan yang diperoleh dapat dipertahankan dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian mengenai self-management menunjukkan bahwa pengelolaan hipertensi membutuhkan dukungan yang berkelanjutan, termasuk pemantauan tekanan darah dan dukungan terhadap perubahan perilaku (Shahaj et al., 2019; Aungsuroch et al., 2022).

Pada aspek tekanan darah, seluruh peserta menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik setelah dilakukan refleksi pijat kaki. Penurunan tekanan darah sistolik berkisar antara 3–5 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik cenderung tetap atau mengalami sedikit penurunan. Penurunan tersebut relatif sejalan dengan penelitian Kotruchin et al. (2021), yang menemukan penurunan tekanan darah sistolik sekitar 3,29 mmHg setelah refleksi pijat kaki pada pasien hipertensi derajat 2. Hasil meta-analisis Jing et al. (2022) juga menunjukkan penurunan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 4,62 mmHg dan diastolik sebesar 3,32 mmHg pada pengukuran jangka pendek.

Meskipun demikian, hasil kegiatan ini perlu ditafsirkan secara hati-hati. Penurunan sebesar 3–5 mmHg merupakan perubahan yang relatif kecil dan belum dapat digunakan untuk menyimpulkan bahwa refleksi pijat kaki efektif mengendalikan hipertensi secara klinis. Selain itu, systematic review Venugopal et al. (2023) menunjukkan bahwa bukti mengenai efektivitas refleksi pijat kaki pada penderita hipertensi masih belum memadai dan memiliki heterogenitas yang tinggi. Pengukuran tekanan darah yang dilakukan 30 menit setelah intervensi hanya memberikan gambaran mengenai respons jangka pendek. Perubahan tersebut belum dapat memastikan apakah penurunan tekanan darah akan bertahan dalam beberapa jam, hari, atau minggu. Tekanan darah juga dapat dipengaruhi oleh kondisi istirahat, aktivitas sebelum pemeriksaan, kecemasan, waktu pemeriksaan, konsumsi makanan atau minuman, serta penggunaan obat antihipertensi.

Keterbatasan lain dalam kegiatan ini adalah jumlah peserta yang hanya tujuh orang dan tidak adanya kelompok pembanding. Oleh karena itu, perubahan tekanan darah yang ditemukan tidak dapat dipastikan sepenuhnya disebabkan oleh refleksi pijat kaki. Hasil ini lebih tepat dipandang

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

sebagai gambaran awal perubahan tekanan darah setelah intervensi dalam konteks kegiatan keperawatan komunitas. Secara keseluruhan, kombinasi edukasi dan demonstrasi refleksi pijat kaki dapat dipertimbangkan sebagai pendekatan promotif dan terapi komplementer dalam keperawatan komunitas. Edukasi memberikan kontribusi terhadap peningkatan pengetahuan, sedangkan refleksi pijat kaki memberikan keterampilan tambahan yang berpotensi menimbulkan respons fisiologis jangka pendek. Namun, terapi ini tetap harus ditempatkan sebagai terapi komplementer dan tidak menggantikan pengobatan antihipertensi maupun pengelolaan hipertensi secara komprehensif.

Untuk memperoleh bukti yang lebih kuat, kegiatan berikutnya perlu melibatkan jumlah peserta yang lebih besar, kelompok pembanding, pengukuran tekanan darah secara berulang, serta tindak lanjut jangka panjang. Evaluasi tersebut diperlukan untuk mengetahui apakah perubahan tekanan darah dapat dipertahankan dan apakah peningkatan pengetahuan dapat diterjemahkan menjadi perubahan perilaku pengelolaan hipertensi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan asuhan keperawatan komunitas pada dewasa dan lansia dengan hipertensi di Desa Lam Asan, Kecamatan Darussalam, Kabupaten Aceh Besar, ditemukan permasalahan ketidakefektifan manajemen mandiri kesehatan yang berkaitan dengan keterbatasan pengetahuan dan pengelolaan hipertensi. Intervensi edukasi dan demonstrasi refleksi pijat kaki menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta serta penurunan tekanan darah sistolik sebesar 3–5 mmHg setelah intervensi. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi dan refleksi pijat kaki berpotensi mendukung pengelolaan hipertensi dalam jangka pendek, namun belum dapat disimpulkan sebagai bukti efektivitas terapi karena jumlah peserta terbatas, tidak terdapat kelompok pembanding, dan pengukuran tekanan darah dilakukan segera setelah intervensi. Oleh karena itu, refleksi pijat kaki dapat dipertimbangkan sebagai terapi komplementer yang mendukung pengelolaan hipertensi, bukan sebagai pengganti terapi farmakologis, dan diperlukan evaluasi lebih lanjut dengan jumlah peserta yang lebih besar serta pemantauan berkelanjutan untuk menilai keberlanjutan efek intervensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta masukan yang konstruktif selama proses penyusunan artikel ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen penguji atas kritik dan saran yang membangun sehingga artikel ini dapat disempurnakan dengan baik.

Selain itu, penulis menyampaikan penghargaan kepada pihak Puskesmas Darussalam serta aparatur Desa Lam Asan yang telah memberikan izin, dukungan, serta data yang diperlukan dalam pelaksanaan kegiatan dan penyusunan artikel ini. Terima kasih juga kepada kader kesehatan, serta seluruh responden dewasa dan lansia yang telah bersedia berpartisipasi dalam kegiatan ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada institusi pendidikan yang telah memberikan dukungan akademik maupun fasilitas selama proses penyusunan artikel.

DAFTAR PUSTAKA

Ampofo, G. A., Khan, E., & Ibitoye, M. B. (2020). Understanding the role of educational interventions on medication adherence in hypertension: A systematic review and meta-analysis. *Heart & Lung*, 49(5), 537-547. https://doi.org/10.1016/j.hrtlng.2020.02.039

Arslan, G., Ceyhan, Ö., & Mollaoğlu, M. (2021). The influence of foot and back massage on blood pressure and sleep quality in females with essential hypertension: A randomized controlled study. *Journal of Human Hypertension*, 35, 627-637. https://doi.org/10.1038/s41371-020-0371-z

Aungsuroch, Y., Polsook, R., Anuruang, S., Phongphibool, S., Gunawan, J., & Nazliansyah. (2022). How a self-management program affects blood pressure among Indonesians with hypertension: A

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

quasi-experimental study. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research,* 27(3), 229-235. https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_244_20

Febriana, A., & Oktaviani, O. (2025). *Hypertension.* PT Nuansa Fajar Cemerlang.

Jing, Y., Liu, S., Pan, C., Jian, Y., Wang, M., & Ni, B. (2022). The effects of foot reflexology on vital signs: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine,*, 4182420. https://doi.org/10.1155/2022/4182420

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia 2023.* Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kotruchin, P., Imoun, S., Mitsungnern, T., Aountrai, P., Domthaisong, M., & Kario, K. (2021). The effects of foot reflexology on blood pressure and heart rate: A randomized clinical trial in stage-2 hypertensive patients. *Journal of Clinical Hypertension*, 23(3), 680-686. https://doi.org/10.1111/jch.14103

Kurnia, A. D., Melizza, N., Ruhyanudin, F., Masruroh, N. L., Prasetyo, Y. B., Setyowati, C. I., & Khoirunnisa, O. (2022). The effect of educational program on hypertension management toward knowledge and attitude among uncontrolled hypertension patients in rural area of Indonesia. *Community Health Equity Research & Policy,* 42(2), 181-188. https://doi.org/10.1177/0272684X20972846

Lestari, N. K. Y., Mahayani, N. M. E., & Dewi, N. L. P. T. (2023). The effect of feet reflection massage on blood pressure in hypertension patients at Community Health Centers II Petang. *Nursing and Health Sciences Journal,* 3(1), 56-60. https://doi.org/10.53713/nhs.v3i1.151

Liao, I. C., Chen, S. L., Wang, M. Y., & Tsai, P. S. (2016). Effects of massage on blood pressure in patients with hypertension and prehypertension: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Cardiovascular Nursing,* 31(1), 73-83. https://doi.org/10.1097/JCN.0000000000000217

Mahyuvi, T., Prasetyo, J., Puspitasari, Y., Amar, M., & Kristiya, D. (2023). Penyuluhan: Meningkatkan perilaku penanganan hipertensi di masyarakat. *Jurnal Abdi Kesehatan dan Kedokteran*, 2(2). https://doi.org/10.55018/jakk.v2i2.35

Purwanta, P., Sadewa, D. M. A., Sahrinanda, D., Muthoharoh, I. R., & Yunistyaningrum, V. (2023). Enabling the grass root: Health cadres empowerment program in efforts to prevent and manage hypertension in the Tanjung Sub-village community. *Indonesian Journal of Community Engagement*, 9(3), 181-187. https://doi.org/10.22146/jpkm.86250

Raising, R., Hermawatiningsih, O. D., La Bassy, L., Hariningsih, Y., Indrasari, T., & Prambudi, H. (2025). Masyarakat sadar hipertensi: Penyuluhan dan deteksi dini lewat pemeriksaan tekanan darah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Progresif Humanis Brainstorming,* 8(3), 571-580. https://doi.org/10.30591/japhb.v8i3.8890

Shahaj, O., Denneny, D., Schwappach, A., Pearce, G., Epiphaniou, E., Parke, H. L., Taylor, S. J. C., & Pinnock, H. (2019). Supporting self-management for people with hypertension: A meta-review of quantitative and qualitative systematic reviews. Journal of Hypertension, 37(2), 264-279. https://doi.org/10.1097/HJH.0000000000001867

Siregar, Y. H. (2024). The effectiveness of foot reflection massage therapy controlling blood pressure patients hypertension in the family: Systematic review. *Jurnal Ilmiah PANNMED*, 19(3), 350-353. https://doi.org/10.36911/pannmed.v19i3.2187

Sriwahyuni, S., Darmawan, S., & Junaidin. (2022). Health education of hypertension patients to prevent complications in the work area of Tamalanrea Puskesmas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan,* 8(3), 299-308. https://doi.org/10.33023/jpm.v8i3.1295

Venugopal, V., Yogapriya, C., Deenadayalan, B., Akila, A., Poonguzhali, S., Poornima, R., & Maheshkumar, K. (2023). Foot reflexology for reduction of blood pressure in hypertensive individual: A systematic review. *The Foot,* 54, 101974. https://doi.org/10.1016/j.foot.2023.101974

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

Widhowati, S. S., Ningsih, D. A., & Indriono, A. (2022). The effect of health education with audio visual media on older adults' knowledge about hypertension. *Indonesian Journal of Community Health Nursing*, 7(1), 25-29. https://doi.org/10.20473/ijchn.v7i1.39632

Wiyatami, M. A., Sari, I. P., & Yasin, N. M. (2023). Pengaruh edukasi oleh apoteker menggunakan metode brief counseling terhadap tingkat pengetahuan, kepatuhan, dan luaran klinik pasien hipertensi. *Jurnal Farmaseutik,* 19(3). https://doi.org/10.22146/farmaseutik.v19i3.74819

World Health Organization. (2024). *Hypertension.* WHO

World Heart Federation. (2021). *WHF Hypertension Roadmap*. World Heart Federation.

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license