

LAPORAN PENELITIAN

PENGARUH *FOOT MASSAGE* TERHADAP TEKANAN DARAH

PADA LANSIA HIPERTENSI DI DUSUN TAMBAKREJO NGAGLIK

SLEMAN



Veronica Mala Novita

NPM 202223049

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH

YOGYAKARTA

2026

LAPORAN PENELITIAN

PENGARUH *FOOT MASSAGE* TERHADAP TEKANAN DARAH

PADA LANSIA HIPERTENSI DI DUSUN TAMBAKREJO NGAGLIK

SLEMAN



Disusun Oleh

Veronica Mala Novita

NPM 202223049

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH

YOGYAKARTA

2026

**LAPORAN PENELITIAN**  
**PENGARUH *FOOT MASSAGE* TERHADAP TEKanan DARAH**  
**PADA LANSIA HIPERTENSI DI DUSUN TAMBAKREJO NGAGLIK**  
**SLEMAN**

Disusun Oleh:

Veronica Mala Novita

NPM: 202223049

Laporan Penelitian ini Telah Diperiksa, Disetujui dan Dipertahankan dihadapan Tim

Penguji Tugas Akhir Mahasiswa STIKes Panti Rapih Yogyakarta

Yogyakarta, 18 Februari 2026

Pembimbing I



Dr. Chatarina Setya Widyastuti, M.Kep.,Ns.Sp.Kep.M.B

NIK 199850005

Pembimbing II



Fransisca Anjar Rina S, M.Kep., Ns.Sp.Kep.M.B.

NIK 201450003

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Veronica Mala Novita

NPM : 202223049

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian dengan judul

**"Pengaruh *Foot Massage* Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di  
Dusun Tambakrejo Ngaglik Sleman"**

Yang telah saya laksanakan selama empat bulan dari tanggal 24 september 2025 Sampai tanggal 15 januari 2026 seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri. Adapun terhadap bagian-bagian tertentu dalam penulisan hasil penelitian yang saya kutip secara langsung atau tidak langsung dari hasil karya orang ataupun pihak lain telah saya tuliskan sumbernya dengan jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan karya ilmiah.

Apabila kemudian hari ternyata ditemukan seluruh atau sebagian penulisan hasil penelitian terbukti bukan karya saya sendiri atau terdapat indikasi adanya plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi moral, sanksi administratif serta dituntut ganti rugi dan atau pidana sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku. Pernyataan keaslian ini saya buat dengan sebenarnya tanpa tekanan dari siapapun dan atau dari pihak manapun

Yogyakarta, 06 Februari 2026

Yang membuat pernyataan,

Veronica Mala Novita

**SKRIPSI**

**PENGARUH *FOOT MASSAGE* TERHADAP TEKANAN DARAH  
PADA LANSIA HIPERTENSI DI DUSUN TAMBAKREJO NGAGLIK SLEMAN**

Disusun Oleh:  
Veronica Mala Novita  
NPM 202223049

Telah dipertahankan dan diuji di depan dewan penguji Skripsi STIKes Panti Rapih Untuk  
memenuhi Tugas Akhir Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana  
Pada Tanggal 11 Februari 2026

Mengesahkan,  
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta

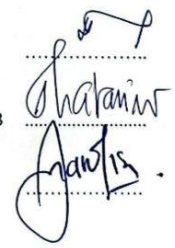
  
Yulia Wardani, MAN  
NIK 201450001

Penguji :

Ketua : MI. Ekatrina Wijayanti., Ns., MSN

Anggota : 1. Dr. Chatarina Setya Widyastuti, M.Kep.,Ns.Sp.Kep.M.B

2. Fransisca Anjar Rina S, M.Kep., Ns.Sp.Kep.M.B.



## HALAMAN MOTTO

“Segala perkara dapat kutanggung, didalam dia yang memberikan kekuatan”

*-Filipi 4:13-*

“Orang yang berjalan maju dengan menangis sambil menabur benih, pasti pulang dengan sorak-sorai sambil membawa berkas-berkasnya”

*-Mazmur 126:6-*

“Tidak ada mimpi yang terlalu tinggi dan tidak ada mimpi yang patut diremehkan. Lambungkan setinggi yang kau inginkan dan gapailah dengan selayaknya yang kau harapkan”

*-Maudy Ayunda-*

“Gadis kecilku, lihat kamu. Banyak mimpimu sudah terwujud”

*-Nadin Amizah-*

“Orang tua dirumah menanti kepulangan dan hasil yang membanggakan, jangan kecewakan mereka. Simpan keluhanmu, sebab letihmu tidak sebanding dengan perjuangan mereka menghidupimu”

“Skripsi ini kutuntaskan bukan hanya demi diriku, tetapi demi orang tua yang selalu menyebut namaku dalam doa”

(Penulis)

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Dengan penuh rasa syukur, saya mempersembahkan skripsi ini kepada Tuhan Yesus yang senantiasa menyertai setiap langkah dan proses saya. Terimakasih Tuhan atas kasih, anugrah, kekuatan dan peryertaan mu yang tidak pernah berkesudahan. Ditengah keterbatasan, kelelahan, dan keraguan, Tuhan memberikan pengharapan dan kemampuan sehingga skripsi ini dapat saya selesaikan dengan baik dan tepat waktu kiranya karya sederhana ini boleh menjadi ungkapan syukur atas segala berkat yang telah Tuhan Yesus limpahkan serta dapat dipakai untuk kemuliaan nama Tuhan.

Saya juga menyampaikan terimakasih yang mendalam kepada:

1. Cinta pertama saya Bapak saya Sukianto penulis mengucapkan terimakasih sudah berjuang untuk kehidupan penulis, terimakasih atas segala perjuangan, kerja keras dan tanggung jawab yang Bapak berikan tanpa pernah mengeluh. Bapak adalah sosok yang selalu menjadi teladan dalam keteguhan, kesabaran dan keikhlasan serta menjadi penopang utama dalam setiap langkah pendidikan penulis, beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku kuliah namun beliau mampu memberikan pendidikan bagi penulis yang sangat berarti, memotivasi, memberikan dukungan dan semangat. Nasihat, doa dan dukungan Bapak menjadi kekuatan yang terus menguatkan penulis untuk bertahan, berusaha dan tidak menyerah dalam menggapai berbagai tantangan selama menempuh pendidikan hingga terselesaikannya skripsi ini. Setiap capaian dalam perjalanan pendidikan ini adalah bagian dari pengorbanan bapak yang tak pernah penulis balas sepenuhnya. Semoga skripsi ini menjadi bukti bahwa setiap perjuangan bapak tidak pernah sia-sia dan menjadi kebanggaan di hati Bapak. Sehat selalu dan panjang umur karena Bapak harus selalu ada disetiap perjuangan dan pencapaian hidup penulis.
2. Kepada Mamak ku tercinta Maria Ngatinem, rumah ternyaman tempat penulis pulang dalam keadaan apa pun. Terima kasih atas cinta yang tak pernah meminta balasan, doa yang selalu mengiringi langkah penulis tanpa henti, serta kesabaran yang luar biasa dalam mendampingi setiap proses

panjang ini. Mamak adalah penguat ketika penulis lelah, pelipur ketika penulis jatuh, dan harapan ketika penulis hampir menyerah. Setiap air mata, doa, dan kasih sayang Mamak menjadi cahaya yang menuntun penulis hingga mampu menyelesaikan skripsi ini. Semoga karya sederhana ini menjadi hadiah kecil dari anakmu, sebagai tanda cinta, bakti, dan terima kasih yang tak akan pernah cukup terucap dengan kata-kata. Sehat selalu dan panjang umur karena mamak harus selalu ada disetiap perjuangan dan pencapaian hidup penulis.

3. Dosen pembimbing, Ibu Dr. Chatarina Setya Widyastuti, M.Kep.,Ns.Sp.Kep.M.B dan Ibu Fransisca Anjar Rina S, M.Kep., Ns.Sp.Kep.M.B. yang telah memberikan bimbingan, arahan dan kritik yang membangun semangat. Terima kasih atas kesabaran dan dedikasi dalam membantu menyelesaikan skripsi ini.
4. Kepada Puskesmas Ngaglik 2, Dusun Tambakrejo, dan Responden penulis mengucapkan terimakasih telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menjadi tempat penelitian, kepada Ibu Dukuh Tambakrejo, Ibu Kader, dan juga para Ibu RT penulis juga mengucapkan terima kasih dari awal penelitian sampai akhir penelitian sudah memberi pendampingan dan arahan.
5. Kepada keluarga besar Mbah Setro dan Mbah Tukini penulis juga mengucapkan terima kasih atas segala doa, dukungan, kasih sayang, perhatian, serta semangat yang tak pernah putus dalam setiap langkah perjalanan pendidikan penulis. Kalian adalah sumber kekuatan, semangat, dan motivasi penulis untuk terus berjuang dan tidak menyerah. Semoga karya sederhana ini dapat menjadikan kebanggaan bagi kita semua.
6. Kepada sahabat saya RYPM, FNR, PP terimakasih atas dukungan, dan kebersamaan yang tidak pernah putus terimakasih telah menjadi tempat pulang saat lelah, pendengar yang setia disaat ragu dan penguat di saat hampir menyerah. Skripsi ini menjadi bukti bahwa perjalanan panjang akan terasa mudah jika dijalani bersama sahabat. Semoga segala kebaikanmu dibalas dengan kebahagiaan yang berlimpah.



7. Seluruh pihak yang berkontribusi, baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penelitian ini. Setiap dukungan dan bantuan yang diberikan sangat berarti dan berkontribusi pada karya ini.
8. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada sosok gadis kecil yang selama ini diam-diam berjuang tanpa henti. Seseorang perempuan kecil dengan impian yang begitu besar, yang terus berjalan meski sering kali harus menahan lelah, terima kasih kepada diri ku sendiri Veronica Mala Novita anak perempuan pertama dan satu-satunya, sekaligus harapan terakhir orang tua, yang telah bertahan sejauh ini. Semoga ke depan penulis tetap mampu melangkah, menghadapi setiap rintangan yang Tuhan izinkan hadir, dan selalu diberi kekuatan untuk tidak menyerah. Terima kasih telah bertahan di tengah lelah, ragu, dan rasa ingin menyerah yang berkali-kali datang. Terima kasih karena tidak berhenti, meskipun langkah terasa berat dan proses ini sering kali melelahkan secara fisik maupun batin. Terima kasih telah memilih untuk tetap bangkit, belajar dari kegagalan, dan terus melangkah meski dengan air mata dan rasa takut. Terima kasih karena telah percaya bahwa setiap perjuangan ini akan bermakna. Setiap malam panjang, setiap doa yang dipanjatkan dalam diam, dan setiap usaha kecil yang terus diulang akhirnya membawaku sampai di titik ini. Penulis bangga dengan apa yang telah mampu penulis jalani, atas setiap pencapaian kecil yang Tuhan berikan. Penulis bersyukur atas setiap proses, menikmati setiap langkah, dan berjanji untuk terus berusaha di mana pun dan kapan pun penulis berada. Penulis berdoa semoga setiap langkah kecil penulis selalu diperkuat, dikelilingi oleh orang-orang yang baik dan hebat, serta dituntun menuju mimpi-mimpi yang ingin kuraih. Terima kasih, Tuhan, atas penyertaan-Mu dalam setiap langkah hidupku. Skripsi ini bukan hanya tentang kelulusan, tetapi tentang keteguhan, keberanian, dan perjalanan panjang mencintai diri sendiri.

## INTISARI

Nama : Veronica Mala Novita  
NIM : 202223049  
Judul : Pengaruh *Foot Massage* Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Dusun Tambakrejo Ngaglik Sleman  
Tanggal Ujian : 11 Februari 2026  
Pembimbing : 1. Dr. Chatarina Setya Widyastuti, M.Kep., Ns.Sp.Kep.M.B  
2. Ibu Fransisca Anjar Rina S, M.Kep., Ns.Sp.Kep.M.B.  
Jumlah Pustaka : 87  
Jumlah Halaman : 73 halaman

Proses penuaan menyebabkan berbagai perubahan fisiologis pada sistem kardiovaskular yang meningkatkan risiko terjadinya hipertensi pada lansia. Di Dusun Tambakrejo, Ngaglik, Sleman, prevalensi hipertensi pada lansia tergolong tinggi (43,55%), namun penatalaksanaannya masih didominasi terapi farmakologis dan banyak lansia yang tidak rutin mengonsumsi obat. Oleh karena itu, diperlukan alternatif terapi non farmakologis yang aman, mudah diterapkan, dan efektif, salah satunya adalah *foot massage*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi *foot massage* terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Dusun Tambakrejo. Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain *Randomized Control Trial* (RCT) dengan pendekatan *pretest-posttest with control group design*. Sampel penelitian berjumlah 30 lansia hipertensi yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi diberikan terapi *foot massage* selama tiga hari berturut-turut dengan durasi  $\pm 30$  menit, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan intervensi. Tekanan darah sistolik dan diastolik diukur sebelum dan sesudah perlakuan. Analisis tekanan darah sistolik pada kelompok intervensi menggunakan uji *Repeated Measures ANOVA* menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik yang bermakna secara statistik ( $p < 0,05$ ). Sementara itu, analisis tekanan darah diastolik kelompok intervensi menggunakan uji Friedman juga menunjukkan perbedaan bermakna ( $p < 0,05$ ). Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* pada kelompok intervensi menunjukkan terdapat perbedaan bermakna antara pengukuran sebelum dan sesudah intervensi baik pada tekanan darah sistolik maupun diastolik ( $p < 0,05$ ). Pada kelompok kontrol, uji Friedman menunjukkan perbedaan bermakna pada pengukuran post hari ke-3 ( $p < 0,05$ ), namun uji *Wilcoxon* pada perbandingan pre-post awal tidak menunjukkan perbedaan bermakna ( $p > 0,05$ ). Perubahan tersebut diduga dipengaruhi oleh faktor eksternal, bukan efek intervensi. Analisis perbandingan antar kelompok menggunakan uji Mann-Whitney menunjukkan perbedaan bermakna antara kelompok intervensi dan kontrol setelah tiga hari, baik pada tekanan darah sistolik ( $p = 0,028$ ) maupun diastolik ( $p = 0,019$ ). Hasil ini membuktikan bahwa terapi *foot massage* efektif menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi.

Kata Kunci : *Foot Massage*, Hipertensi, Terapi Komplementer

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga laporan penelitian yang berjudul "Pengaruh *foot massage* Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Dusun Tambakrejo Ngaglik Sleman" ini dapat disusun dengan baik. Penelitian ini disusun sebagai salah satu upaya untuk memahami pentingnya peran keluarga dalam mendukung kualitas hidup lansia, khususnya yang menderita hipertensi. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh informasi yang bermanfaat sebagai dasar dalam pengembangan intervensi keperawatan dan kebijakan pelayanan kesehatan lansia.

Terima kasih penulis sampaikan kepada:

1. Ibu Yulia Wardani, MAN selaku Ketua STIKes Panti Rapih Yogyakarta
2. Dr. Chatarina Setya Widyastuti, M.Kep., Ns.Sp.Kep.M.B. selaku dosen pembimbing 1 yang telah memberikan motivasi, arahan, dan saran dalam menyusun proposal penelitian
3. Ibu Fransisca Anjar Rina S, M.Kep., Ns.Sp.Kep.M.B. selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan motivasi, arahan, dan saran dalam menyusun proposal penelitian
4. Kepada Puskesmas Ngaglik II
5. Kepada Kader Dusun Tambakrejo Ngaglik Sleman

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan proposal ini tidak lepas dari dukungan berbagai pihak. Akhir kata, penulis berharap semoga proposal penelitian ini dapat memberikan manfaat serta kontribusi positif bagi pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam bidang Keperawatan Medikal Bedah dan upaya promotif preventif dalam pengendalian penyakit hipertensi di masa mendatang.

Penulis