

LAPORAN PENELITIAN

PENGARUH TERAPI *FOOT MASSAGE* TERHADAP TEKANAN DARAH

PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PADUKUHAN MRICAN

DESA CATURTUNGGAL KECAMATAN DEPOK SLEMAN



SINDI KLODIA MAMMAI

NPM 202223044

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH

YOGYAKARTA

2026

LAPORAN PENELITIAN

PENGARUH TERAPI *FOOT MASSAGE* TERHADAP TEKANAN DARAH

PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PADUKUHAN MRICAN

DESA CATURTUNGGAL KECAMATAN DEPOK SLEMAN



SINDI KLODIA MAMMAI

NPM 202223044

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH

YOGYAKARTA

2026

LAPORAN PENELITIAN

**PENGARUH TERAPI FOOT MASSAGE TERHADAP TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PADUKUHAN MRICAN
DESA CATURTUNGGAL KECAMATAN DEPOK SLEMAN**

Disusun Oleh:

Sindi Klodia Mammai

NIM 202223044

Laporan Penelitian ini Telah Diperiksa, Disetujui dan Dipertahankan
dihadapan Tim Penguji Tugas Akhir Mahasiswa STIKes Panti Rapih Yogyakarta

Yogyakarta 17 Agustus 2026

Pembimbing I,



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

NIK 199850005

Pembimbing II,



MI. Ekatrina Wijayanti, Ns., MSN

NIK 199410075

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sindi Klodia Mammai

NPM : 202223044

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa laporan penelitian dengan judul:

“Pengaruh Terapi Foot Massage Terhadap Tekanan Darah Pada penderita Hipertensi di Padukuhan Mrican Desa Caturtunggal Kecamatan Depok Sleman”

Yang telah saya laksanakan selama empat bulan ini dari April 2026 sampai dengan Agustus 2026, seluruhnya merupakan hasil karya sendiri. Adapun terhadap bagian-bagian tertentu dalam penulisan hasil penelitian yang saya kutip secara langsung maupun tidak langsung dari hasil karya orang / pihak lain telah saya tuliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari ternyata ditemukan seluruh atau sebagian penulisan hasil penelitian ini terbukti bukan karya 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 penelitian ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa tekanan dari siapapun dan atau dari pihak manapun.

Yogyakarta, Agustus 2026

Yang membuat pernyataan



Sindi Klodia Mammai

SKRIPSI

PENGARUH TERAPI *FOOT MASSAGE* TERHADAP TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PADUKUHAN MRICAN
DESA CATURTUNGGAL KECAMATAN DEPOK SLEMAN

Disusun Oleh:

Sindi Klodia Mammai

Telah dipertahankan dan diuji di depan dewan penguji Skripsi STIKes Panti Rapih
untuk memenuhi Tugas Akhir Mahasiswa Prodi Keperawatan Program Sarjana
Pada Tanggal 13 Agustus 2026

Mengesahkan,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta



Yulia Wardani, MAN

NIK 201450001

Penguji:

Ketua : Dwi Antara Nugraha, M.Tr.Kep.

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

2. MI. Ekatrina Wijayanti, Ns., MSN



HALAMAN MOTTO

“Ketika kamu tidak bisa, Tuhan bisa”

Lukas 18:17

“Hidup tak selamanya berjalan mulus, hidup butuh masalah supaya kita tahu kita punya kekuatan, butuh pengorbanan supaya kita tahu cara bekerja keras, butuh air mata supaya kita tahu cara merendahkan hati dan butuh dicela supaya kita tahu cara menghargai “

-Sr Franka Cb

“Walaupun terlahir bukan dari kedua orang tua yang mempunyai gelar sarjana tapi Puji Tuhan saya bisa menjadi sarjana”

-Penulis

“Keberhasilan bukanlah milik orang pintar, tetapi keberhasilan adalah milik mereka yang senantiasa berusaha”

-BJ Habibie

“ Tuhan itu dekat kepada orang-orang yang pata hati, dan ia menyelamatkan orang-orang yang remuk jiwanya”

-Mazmur 34:18

“Lux in tenebris, fides in corde.”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji dan syukur tak terhingga saya persembahkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena dalam setiap langkah yang berat, Tuhan tidak pernah membiarkan saya berjalan sendirian. Untuk diriku sendiri terimakasih telah bertahan sampai di titik ini. Terimakasih karena telah memilih untuk tidak menyerah, bahkan di saat paling susah dalam perjalanan hidup ini. Karya tulis ini adalah saksi atas setiap luka yang pernah singga. Peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus dan Bunda Maria sumber segala kebenaran, puji dan syukur setinggi-tingginya penulis haturkan ke hadirat Tuhan. Terimakasih atas penyertaan, Kedamaian, dan naungan kasihmu yang begitu nyata di sepanjang perjalanan panjang penelitian ini. Terimakasih telah menjadi benteng perlindungan dan tempat perhentian teraman bagi penulis, terutama di masa-masa sulit ketika rasa lelah menghampiri, ketika keraguan dan penilaian orang lain sempat menggoyahkan keyakinan, serta ketika proses revisi dan dinamika analisis data terasa begitu membingungkan. Terimakasih karena engkau tidak pernah membiarkan penulis berjalan sendiri. Engkau mengajarkan penulis arti kesabaran, kerendahan hati, dan ketekunan di setiap detiknya.
2. Kepada ibu Veronika selaku ibunda tercinta dari penulis, yang dengan ketulusan hati, cinta kasih tanpa syarat, dan pengorbanan yang tak terbatas selalu menjadi pilar kekuatan utama bagi peneliti. Ucapan terimakasih yang teramat mendalam peneliti haturkan atas setiap untaian doa yang tiada pernah putusnya, tetesan keringat, serta kasih sayang yang senantiasa menaungi perjalanan hidup dan studi penulis. Terimakasih karena senantiasa menjadi tempat berpulang yang paling hangat, orang pertama yang selalu percaya pada kemampuan penulis bahkan di saat orang lain meragukan, serta sosok yang tak pernah lelah memberi semangat dan ketenangan di masa-masa sulit. Karya tulis ini penulis persembahkan sebagai wujud bakti, penghormatan, dan bukti dari buah doa serta perjuangan panjang ibu.
3. Kepada Bapak Mediyanto selaku Ayah tercinta dari penulis. Karya tulis sederhana ini penulis persembahkan setulus hati khususnya untuk sosok

lelaki terhebat dan garda terdepan dalam hidup penulis. Terimakasih yang tak terhingga atas setiap tetes keringat, rasa lelah yang selalu Bapak sembunyikan di balik senyuman, serta perjuangan tanpa batas yang telah Bapak curahkan demi membesarkan, mendidik, dan mengantarkan penulis hingga berada di titik ini. Bapak adalah pilar kekuatan penulis. Dibalik setiap langkah keberhasilan yang penulis raih hari ini, penulis tahu betul ada doa-doa sunyi Bapak yang melangit, ada lela yang tidak pernah Bapak keluhkan, dan ada pengorbanan luar biasa yang tidak akan pernah sanggup penulis balaskan satu per satu.

4. Kepada enam saudara laki-laki penulis yang luar biasa (Yunus, Pian, Seldi, Alvret, Dilan, dan Leander). Terimakasih atas segala perlindungan, nasehat, canda tawa, serta teladan yang selalu menjadi benteng kekuatan bagi saya. Terimakasih telah mengajarkan saya arti ketangguhan dan selalu ada setiap masa sulit.
5. Kepada saudara perempuan penulis (Vebianti) Terimakasih telah mengajarkan arti ketabahan, kerja keras, dan pantang menyerah dalam meraih impian. Terimakasih atas segala saran, bantuan, dan motivasi tiada tara yang selalu kau berikan di tiap titik terendahku.
6. Kepada saudara perempuan penulis (Kristihart dan Smong) Terimakasih yang mendalam untuk dua sosok saudara perempuan sekaligus sahabat terbaik penulis di tanah perantauan. Terimakasih telah menjadikan kamar asrama kita bukan sekedar tempat bernaung, melainkan sebuah rumah hangat tempat penulis selalu pulang. Bersama kalian, perjalanan panjang yang melelahkan ini terasa jauh lebih ringan karena setiap sudut-sudut asrama kini tersimpan kenangan indah tentang tawa, air mata, dan rasa saling menguatkan dikala rindu akan keluarga datang menyerang. Terimakasih atas ketulusan kalian yang mau bertahan dan hidup susah bareng melewati masa-masa sulit perkuliahan. Dari saling memperhatikan, merawat disaat penulis sakit, hingga menjadi pendengar setia untuk setiap keluhan penulis. Kebajikan kalian berdua untuk penulis sangat berarti, karya tulis sederhana ini kupersembahkan untuk

kalian berdua sebagai bukti bahwa perjuangan dan kebersamaan kita tidak pernah sia-sia.

7. Kepada Prof Cil terimakasih yang luar biasa atas segala waktu, energi, dan pikiran yang telah kamu curahkan selama proses panjang penyusunan skripsi ini. Terimakasih telah menjadi sosok tempat berdiskusi yang tak pernah lelah, mau mendengarkan ribuan keluh kesah, serta sabar membantu menguraikan benang kusut dalam setiap revisi dan bab yang membingungkan. Tanpa masukan-masukan berhargamu, ketelitianmu saat memeriksa karyaku, dan dorongan semangat yang tak henti-hentinya kamu berikan di masa-masa terberat, skripsi ini tidak akan dapat terselesaikan dengan sebaik ini. Terimakasih telah selalu percaya pada kemampuan, bahkan disaat penulis sendiri meragukannya. Terimakasih sudah menjadi *support system* terbaik yang sangat berarti dalam perjalanan akademis penulis.
8. Kepada Angel dan Fani sebagai teman dan adik penulis Terimakasih atas keceriaan, tawa dan dorongan semangat, serta doa yang selalu kalian berikan. Kehadiran kalian menjadi penyejuk bagi penulis untuk terus melangkah sampai ke titik ini.
9. Kepada 5 asisten peneliti Terimakasih yang tak terhingga atas kerja keras, dedikasi, keringat, dan waktu yang telah kalian curahkan selama proses pengambilan data di lapangan. Tanpa ketelitian, kesabaran, dan bantuan kalian dalam mendampingi para responden, penelitian ini tidak akan dapat berjalan selancar ini
10. Kepada Anjar Delviero terimakasih yang sebesar-besarnya atas cinta, kesabaran, serta dukungan tanpa batas yang selalu kamu curahkan disetiap detik perjalanan ini. Terimakasih telah menjadi sosok yang paling sabar menghadapi segala dinamika emosi, kepanikan, dan rasa lelahku selama proses penyusunan skripsi ini. Kamu adalah tempat bersandar paling nyaman saat pikiran terasa penuh, serta pendengar paling setia untuk keluh kesah dan rasa ragu yang sempat membuatku ingin menyerah
11. Kepada Keluarga Penghuni Grup Pengilon Pride. Terimakasih atas hadirnya kalian di setiap rentang waktu perjuangan ini. Di tengah riuh dan

lelahnya proses akademik yang kerap menyita pikiran, ruang obrolan “Pengilon Pride” selalu hadir menjadi tempat berteduh yang menyenangkan. Terimakasih atas setiap gelak tawa yang terlarut, kata-kata penyemangat yang sederhana namun menguatkan, serta kebersamaan yang tak pernah pudar meski masing-masing dari kita sedang bertarung dengan kesibukan sendiri. Terimakasih telah menjadi *support system* yang luar biasa. Kalian bukan sekedar teman bertukar pesan di layar kaca, melainkan bagian penting yang menjaga saya tetap membumi, berani melangkah, dan tidak merasa berjuang sendirian. Tanpa kehangatan, kejahilan, dan ketulusan dari kalian, perjalanan panjang hingga titik ini tentu akan terasa jauh lebih berat.

12. Kepada Kongregasi suster-suster cinta kasih Carolus Borromeus (CB) dengan rasa syukur dan hormat yang mendalam, karya tulis sederhana ini kupersembahkan untuk seluruh Suster CB yang telah membukakan jalan bagi kemajuan pendidikan saya melalui beasiswa yang diberikan. Terima Kasih yang tak terhingga atas kebaikan hati, kemurahan jiwa, dan kepercayaan yang telah suster titipkan.
13. Kepada Suster Franka CB dan Suster Salesia CB terimakasih yang mendalam atas segala pendampingan, perhatian, dan kesabaran yang tak pernah putus suster berikan sepanjang proses perjuangan penulis di bangku kuliah ini.
14. Kepada Suster Irene sebagai Kepala Asrama Carolina dan Ibu Indarti sebagai Pendamping Asrama dengan rasa syukur yang mendalam kepada Tuhan Yang Maha Esa, karya tulis sederhana ini secara khusus saya persembahkan kepada dua sosok luar biasa yang telah menjadi bagian tak terpisahkan dari perjalanan dan proses bertumbuh penulis. Terimakasih yang sebesar-besarnya atas doa yang tak pernah putus, bimbingan rohani, kesabaran, serta kebijaksanaan yang senantiasa suster hadirkan.
15. Kepada Oma Bue, Oma Becce, Oma Rosina dan Opa Masuang yang kini telah beristirahat dalam damai dan keabadian surga kehadiran kalian di masa lalu adalah anugerah terindah, dan kenangan bersama kalian adalah kekuatan yang tak pernah pudar. Setiap usaha dan kerja keras dalam

menyusun karya ini saya dedikasikan sebagai ungkapan bakti dan rasa rindu yang teramat dalam. Semoga dari tempat terbaik disurga, kalian dapat tersenyum melihat buah dari doa dan harapan yang pernah dilahirkan untuk saya.

16. Kepada Mama Oktovina dan Mama Sisilia terimakasih atas segala kasih sayang tulus, kepedulian, dan kehangatan yang pernah kalian limpahkan semasa hidup. Kehadiran kalian telah memberikan ketenangan dan kekuatan tersendiri dalam perjalanan hidup saya. Meski kini raga kita terpisah ruang dan dimensi, ketenangan manis serta ketulusan cinta kalian akan senantiasa tersimpan rapi di dalam hati dan menjadi bagian dari setiap langkah perjuangan penulis.
17. Kepada Ibu Dr. Chatarina Setya W, M.Kep.,Ns., Sp.Kep.M.B dan Ibu MI. Ekatrina Wijayanti, Ns.,MSN, terimakasih yang sebesar-besarnya atas segala bimbingan, arahan, kesabaran serta ilmu berharga yang telah Ibu berikan di setiap tahapan penyusunan karya ini, Dedikasi dan masukan kritis dari Ibu tidak hanya membantu penulis menuntaskan tugas akhir ini, tetapi juga membimbing saya untuk berpikir lebih kritis dan bertumbuh secara akademis maupun personal.

INTISARI

Nama : Sindi Klodia Mammai
NPM : 202223044
Judul : Pengaruh Terapi *Foot Massage* Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Padukuhan Mrican Desa Caturtunggal Kecamatan Depok Sleman
Tanggal Ujian : 13 Agustus 2026
Pembimbing : 1. Dr. Chatarina Setya W, M.Kep., Ns., Sp.Kep.M.B
2. MI. Ekatrina Wijayanti, Ns., MSN
Jumlah Pustaka : 38 pustaka (tahun 2016 - 2026)
Jumlah Halaman : xvii, 69 halaman, tabel, gambar, lampiran

Hipertensi adalah penyakit *silent killer* yang berisiko memicu komplikasi fatal seperti gagal ginjal dan penyakit jantung. Tingginya kasus di Padukuhan Mrican, Sleman, yang belum diimbangi pemeriksaan rutin menuntut penanganan komprehensif melalui terapi non farmakologis. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh terapi *foot massage* terhadap tekanan darah penderita hipertensi di wilayah tersebut. Penelitian kuantitatif berdesain *Randomized Controlled Trial* (RCT) ini melibatkan 40 responden yang dibagi rata menjadi kelompok intervensi dan kontrol. Data tekanan darah diukur menggunakan tensimeter digital, kemudian dianalisis menggunakan uji statistik. Hasil penelitian menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik yang signifikan pada kelompok intervensi ($p < 0,005$), namun tidak pada tekanan diastoliknya. Sementara itu, uji antar-kelompok tidak menunjukkan perbedaan bermakna ($p > 0,005$) akibat durasi terapi yang singkat dan adanya variabel pengganggu. Kesimpulannya, *foot massage* efektif menurunkan sistolik melalui efek relaksasi secara intra-kelompok. Terapi ini aman diaplikasikan sebagai pendukung non farmakologis, dengan saran perpanjang durasi serta frekuensi intervensi terapi, memperbesar ukuran sampel, dan mengendalikan variabel pengganggu secara lebih ketat seperti konsumsi obat harian, tingkat stres, dan asupan nutrisi guna mengoptimalkan evaluasi efek terapi terhadap tekanan darah diastolik maupun hasil antar kelompok.

Kata Kunci: *Hipertensi, Foot massage, Tekanan darah*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis haturkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Laporan Penelitian yang berjudul “Pengaruh Terapi *Foot massage* terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di padukuhan Mrican Desa Caturtunggal Kecamatan Depok Sleman” ini dengan baik. Hal ini peneliti susun sedemikian rupa sebagai persyaratan untuk memenuhi Tugas Akhir Mahasiswa.

Penyusunan Laporan Penelitian ini tidak lepas dari bimbingan, arahan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati, peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Ibu Yulia Wardani, MAN selaku Ketua STIKes Panti Rapih Yogyakarta,
2. Dr. Chatarina Setya W, M.Kep., Ns.Sp.Kep.M.B. selaku pembimbing I yang telah memberikan arahan serta bimbingan selama proses laporan ini.
3. MI. Ekatrina Wijayanti, Ns.,MSN selaku pembimbing II yang telah memberikan arahan serta bimbingan selama proses laporan ini.
4. Kepada pihak Puskesmas Depok III Sleman, Kepala Dukuh Mrican dan pihak lainnya yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam menyelesaikan laporan penelitian ini.
5. Kepada seluruh responden penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga dan berpartisipasi aktif sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan baik dan selesai tepat waktu.

Peneliti dengan kerendahan hati ingin mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing, rekan-rekan sejawat, serta semua pihak yang telah memberikan masukan dan dorongan selama proses penyusunan laporan ini .

Yogyakarta 5 April 2026

Penulis