

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN INTERVENSI *FOOT MASSAGE* DAN TERAPI MUSIK UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KEBAYORAN LAMA, JAKARTA SELATAN

Adinda Risky Meisya

Abstrak

Hipertensi adalah penyakit kronis yang sering terlihat pada orang lanjut usia, biasanya tetap tanpa gejala sampai timbul konsekuensi yang parah sehingga mendapat julukan, "*silent killer*" meskipun farmakoterapi sering digunakan untuk mengelola hipertensi, penggunaan yang berkepanjangan dapat mengakibatkan kelelahan dan efek samping. Oleh karena itu, dibutuhkan pengobatan non-farmakologis yang efisien, aman, dan mudah digunakan, seperti *foot massage* dan terapi musik. Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan asuhan keperawatan keluarga melalui pemberian intervensi *foot massage* dan terapi musik untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Metode penelitian menggunakan studi kasus pada dua klien hipertensi lansia, yaitu Ny. S dan Ny. J. Intervensi dilakukan selama tiga kali pertemuan dengan pemberian *foot massage* selama 15 menit dilanjutkan terapi musik relaksasi selama 10 menit. Hasil penelitian menunjukkan penurunan tekanan darah pada kedua pasien setelah intervensi. Tekanan darah rata-rata Ny. S menurun dari 146/90 mmHg menjadi 140/82 mmHg, sedangkan tekanan darah Ny. J menurun dari 140/88 mmHg menjadi 134/84 mmHg. Kombinasi kedua terapi ini efektif membantu menurunkan tekanan darah melalui peningkatan relaksasi dan penurunan aktivitas sistem saraf simpatis. Dengan demikian, intervensi ini dapat dijadikan terapi pendamping nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan pada lansia hipertensi.

Kata Kunci : *Foot Massage*, Hipertensi, Lansia, Tekanan Darah, Terapi Musik.

***ANALYSIS OF FAMILY NURSING CARE WITH FOOT
MASSAGE AND MUSIC THERAPY INTERVENTIONS TO
REDUCE BLOOD PRESSURE IN ELDERLY PATIENTS WITH
HYPERTENSION IN THE KEBAYORAN LAMA AREA, SOUTH
JAKARTA***

Adinda Risky Meisya

Abstract

Hypertension is a chronic disease often seen in the elderly, usually remaining asymptomatic until severe consequences arise, thus earning the nickname, "silent killer" although pharmacotherapy is often used to manage hypertension, prolonged use can result in fatigue and side effects. Therefore, efficient, safe, and easy-to-use non-pharmacological treatments are needed, such as foot massage and music therapy. This study aims to implement family nursing care through the provision of foot massage and music therapy interventions to reduce blood pressure in elderly people with hypertension. The research method uses a case study on two elderly hypertensive clients, namely Mrs. S and Mrs. J. The intervention was carried out over three meetings with a 15-minute foot massage followed by 10 minutes of relaxation music therapy. The results showed a decrease in blood pressure in both patients after the intervention. The average blood pressure of Mrs. S decreased from 146/90 mmHg to 140/82 mmHg, while Mrs. J's blood pressure decreased from 140/88 mmHg to 134/84 mmHg. The combination of these two therapies effectively helps lower blood pressure by increasing relaxation and decreasing sympathetic nervous system activity. Therefore, this intervention can be used as a safe and easily implemented non-pharmacological complementary therapy for older adults with hypertension.

Keywords : *Foot Massage, Hypertension, Elderly, Blood Pressure, Music Therapy.*