

UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG MASSAGE PADA KAKI DALAM PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DENGAN MEDIA *BOOKLET*

DESTYA CAHYANINGRUM

Studi Diploma III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
„Aisyiyah Surakarta

Email : destyacahyaningrum0512@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang: Hipertensi merupakan tekanan darah meningkat pada sistolik lebih 140mmHg sedangkan diastolik lebih dari 90mmHg. Penyakit hipertensi sering menunjukkan tanda dan gejalanya sehingga menjadi pembunuh diam-diam (*the silent killer of death*) dan menjadi pencetus utama timbulnya penyakit jantung, stroke dan ginjal. Perlu ditegaskan kembali bahwa untuk mengendalikan hipertensi dengan farmakologi dan non farmakologi. Farmakologi harus mengkonsumsi obat-obatan setiap hari sehingga menyebabkan ketergantungan dan mengesampingkan non farmakologis sedangkan non farmokologis terdapat terapi yang bisa diterapkan seperti massage kaki yang dilakukan selama 30 menit.

Metode: teknik *massage* dengan memberi energi ke dalam tubuh melalui pemijatan untuk memperlancarkan peredaran darah, meningkatkan daya tahan tubuh dalam bentuk *booklet* yang dapat dipraktekkan oleh penderita hipertensi di rumah. **Hasil:** Tema *booklet* ini yaitu Cara mudah menurunkan tekanan darah dengan pijat kaki. Menjelaskan tentang hipertensi, factor, gejala, pijat kaki, prosedur pijat kaki, teknik pijat kaki. **Kesimpulan:** Media *booklet* bisa memberikan informasi dengan jelas bagaimana cara menurunkan tekanan darah dengan tehnik *massage* kaki.

Kata kunci : Hipertensi, *Massage*, Kaki, *Booklet*