

**Pengaruh *Foot Massage* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di
Ruang Intensive Care Unit (Icu) *Ciputra Hospital*
Citra Gardencity Jakarta**

¹. Tamrin

². Rima Berlian Putri²

^{1,2}. Institut Tarumanagara

Alamat Korespondensi:

Tamrin

Keperawatan

E-mail: : tamrinuthe@gmail.com

ABSTRAK

Tekanan darah yang lebih tinggi dari batas normal yang ditetapkan disebut hipertensi. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, tekanan darah dianggap tinggi jika tekanan diastolik lebih besar dari 90 mmHg dan tekanan sistolik lebih besar dari 140 mmHg. praktik klinis pasien sekarat di ICU RS Ciputra Citra Garden City dengan menguji pengaruh intervensi pijat kaki baru terhadap denyut jantung, denyut nadi, dan tekanan darah. Metode Penelitian: Desain EBN (Evidence Base Nurse) yang digunakan adalah Quasy Eksperimen khususnya desain pretest-posttest yaitu dengan melakukan observasi sebelum dan sesudah intervensi kelompok kontrol. Terdapat dua kelompok intervensi yaitu 2 kelompok yang diberikan terapi Foot Massage selama 4 hari berturut-turut dan dilakukan 2 kali sehari pada intervensi tekanan darah pasien mempunyai nilai rata-rata sebesar 1,75 (SD=0,500) sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata tekanan darah mempunyai nilai rata-rata sebesar 1,50 (SD=0,577) dengan p-value sebesar 0,083 atau lebih besar dari nilai signifikansi. nilai p-value >0,05. Kesimpulannya adalah tidak terdapat perbedaan bermakna rerata tekanan darah antara kelompok intervensi pijat kaki dan kelompok kontrol dalam menurunkan tekanan darah pada pasien penelitian ini.

Kata Kunci: Terapi Pijat Kaki, Tekanan Darah, Hipertensi

ABSTRACT

Blood pressure that is higher than the established normal limit is called hypertension. According to the World Health Organization, blood pressure is considered high if the diastolic pressure is greater than 90 mmHg and the systolic pressure is greater than 140 mmHg Objective: To examine the clinical practice of dying patients in the ICU of Ciputra Citra Garden City Hospital by testing the effect of a new foot massage intervention on heart rate pulse and blood pressure Research Method: The evidence base nurse (EBN) design used was the Quasy Experiment, especially the pretest-posttest design. Namely by conducting observations before and after the control group intervention. There were two intervention groups, namely 2 groups that were given Foot Massage therapy for 4 consecutive days and carried out 2 times a day. The results showed that after the intervention the patient's blood pressure had a mean value of 1.75 (SD=0.500) while in the control group the mean blood pressure had a mean value of 1.50 (SD=0.577) with a p-value of 0.083 or greater than the significance value of the p-value. >0.05. The conclusion is that there is no significant difference in mean blood pressure between the foot massage intervention group and the control group in reducing blood pressure in patients in this study.

Keywords: Foot Massage Therapy, Blood pressure, hypertension

PENDAHULUAN

Intensive Care adalah layanan medis yang sangat terspesialisasi yang memainkan peran penting dalam memberikan perawatan segera dan kritis kepada pasien yang menghadapi penyakit akut atau kronis yang parah dalam situasi darurat. Hal ini memerlukan pengamatan yang cermat terhadap fungsi-fungsi penting, pemberian terapi intensif, dan respons cepat terhadap situasi apa pun. Tingkat perawatan ini tidak dapat diberikan di ruangan rumah sakit biasa. Pasien di unit perawatan intensif (ICU) biasanya mengalami tirah baring dan mengandalkan ventilator mekanis untuk membantu pernapasan. Pasien yang memerlukan ventilasi mekanis patut mendapat perhatian khusus karena meluasnya penggunaan perawatan ini di ICU di seluruh dunia (Tanujiarso et al., 2020).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskuler yang paling banyak diderita oleh masyarakat dan pada umumnya tidak merasakan keluhan, sehingga disebut sebagai the silent killer. Faktor yang mempengaruhi hipertensi yaitu usia, genetik, dan lingkungan yang berdampak pada keselamatan jiwa yang mengakibatkan meningkatnya angka morbiditas dan angka mortalitas (Yanti, 2019).

Berdasarkan survey World Health Organization (WHO) tahun 2015-2018, menunjukkan bahwa penderita hipertensi di dunia mencapai 1,13 miliar, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi.

Penderita hipertensi semakin meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 mencapai 1,5 miliar menderita hipertensi, dengan perkiraan 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi setiap tahunnya. Data WHO didukung oleh data Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME) bahwa di Indonesia 1,7 juta kematian di Indonesia dengan faktor risiko yang menyebabkan kematian adalah tekanan darah (hipertensi) sebesar 23,7%, hiperglikemia sebesar 18,4%, merokok sebesar 12,7% dan obesitas sebesar 7,7%. Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, menunjukkan prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1% berdasarkan kriteria pengukuran tekanan darah penduduk usia ≥ 18 tahun. Prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Barat berdasarkan kriteria pengukuran tekanan darah penduduk usia ≥ 18 tahun mencapai 40% dan menduduki peringkat ke-2 di Indonesia

Hipertensi perlu mendapatkan perhatian khusus dan penanganan yang komprehensif mulai dari usaha preventif, promotif, kuratif dan rehabilitatif (Arianto, 2018). Penanganan hipertensi yang komprehensif bertujuan untuk menurunkan tekanan darah, meliputi terapi konvensional dan terapi non konvensional. Terapi konvensional merupakan terapi dengan pemberian obat-obatan yaitu obat anti hipertensi, sedangkan terapi non konvensional merupakan terapi komplementer yang dapat dilakukan dengan

bekam, akupuntur, tanaman tradisional, akupresur, dan pijat *massage* (Ardiansyah, 2019)

Foot massage merupakan salah satu terapi komplementer yang aman dan mudah diberikan dan mempunyai efek meningkatkan sirkulasi, mengeluarkan sisa metabolisme, meningkatkan rentang gerak sendi, mengurangi rasa sakit, merelaksasikan otot dan memberikan rasa nyaman pada pasien (Afianti, 2017). *Foot massage* adalah manipulasi jaringan lunak pada kaki secara umum dan tidak terpusat pada titik-titik tertentu pada telapak kaki yang berhubungan dengan bagian lain pada tubuh (Abduliansyah, 2018). *Foot massage* bertujuan untuk menurunkan tekanan darah, mengurangi kegiatan jantung dalam memompa, dan mengurangi mengerutnya dinding-dinding pembuluh nadi halus sehingga tekanan pada dinding-dinding pembuluh darah berkurang dan aliran darah menjadi lancar sehingga tekanan darah akan menurun (Patria, 2019).

Unit perawatan intensif (ICU) tersedia di Rumah Sakit Ciputra, sebuah rumah sakit layanan di Citra Garden City. Observasi dan percakapan penulis dengan perawat ICU mengungkapkan bahwa tujuan pengobatan pasien adalah untuk mencapai kondisi fisiologis yang stabil. Penulis melakukan intervensi untuk menurunkan tekanan darah dan denyut nadi pada pasien Ciputra Hospital CitraGarden City, khususnya yang berada di *Intensive Care Unit* (ICU), menggunakan

teknik pijat kaki non-farmakologis berdasarkan temuan studi jurnal. Penulis ingin mengkaji “Pasien Kritis dan Pasien Hipertensi dengan Intervensi *Foot Massage* untuk Menurunkan Tekanan Darah *Intensive Care Unit* (ICU) Ciputra Hospital CitraGarden City” berdasarkan sejarah permasalahan yang ada. Tujuan penelitian untuk mengetahui intervensi pijat kaki baru yang menurunkan tekanan darah pasien pernapasan di ICU Rumah Sakit Ciputra Citra Garden City.

METODE

Jenis penelitian

Desain *evidence base nurse* (EBN) yang digunakan adalah *Quasy Experiment* khususnya *pretest-posttest design*. Yaitu dengan melakukan observasi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi tanpa kelompok kontrol.

Lokasi dan tempat penelitian

Lokasi penelitian dilakukan di rumah sakit di ICU Rumah Sakit Ciputra Citra Garden City.

Populasi dan Sampel

Jumlah populasi 8 sampel Intervensi 4 kontrol 4 dan terdapat dua kelompok intervensi, yaitu kelompok yang melakukan senam hamil selama 4 hari berturut-turut dan dilakukan 2 kali sehari.

Analisis data

Analisis data menggunakan uji T.

HASIL

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan distribusi responden pada penelitian ini mayoritas lansia berusia >61 Tahun sebesar 75% dengan tingkat pendidikan yang sama Pendidikan Rendah (SD/SMP/SMA) 3 75%, jenis kelamin Laki-laki 3 75% dan tekanan darah sebelum intervensi Td tinggi 75% dan Sesudah Intervensi Td Normal 3 75%

Tabel 2 menunjukkan distribusi *foot massage* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien setelah dilakukan intervensi, hasil menunjukkan setelah dilakukan intervensi tekanan darah pasien dengan nilai mean sebesar 1.75 (SD=0.500) sementara pada kelompok kontrol rerata tekanan darah dengan nilai mean 1.50 (SD=0.577) dengan nilai *p-value* 0.083 atau lebih besar dari nilai signifikansi *p-value* >0.05 yang artinya tidak ada perbedaan yang signifikan rerata tekanan darah antara kelompok intervensi *foot massage* dengan kelompok kontrol terhadap penurunan tekanan darah pada pasien pada penelitian ini.

PEMBAHASAN

Menunjukkan menunjukkan distribusi responden pada penelitian ini mayoritas lansia berusia >61 Tahun sebesar 75% dengan tingkat pendidikan yang sama Pendidikan Rendah (SD/SMP/SMA) 3 75%, jenis kelamin Laki-laki 3 75% dan tekanan darah sebelum intervensi Td tinggi 75% dan Sesudah Intervensi Td Normal 3 75%. Insiden hipertensi yang makin meningkat

dengan bertambahnya usia disebabkan oleh perubahan alamiah dalam tubuh yang mempengaruhi jantung, pembuluh darah dan hormon (Siwiet al., 2020). Hipertensi umumnya berisiko lebih tinggi pada usia >40 tahun (Lay et al., 2020). Hal ini sesuai dengan karakteristik responden pada penelitian ini seluruhnya berusia 40 tahun keatas. jenis kelamin dapat mempengaruhi tekanan darah. Setelah pubertas pria cenderung memiliki tekanan darah yang tinggi sedangkan untuk wanita, setelah menopause cenderung memiliki tekanan darah yang lebih tinggi dari pria. Hal ini sejalan dengan penelitian Fitriani Sammulia & Suhaera (2019) menyatakan bahwa wanita yang berusia 45 tahun keatas rata-rata tekanan darahnya akan meningkat karena sudah memasuki usia menopause.

Terapi *foot massage* merupakan terapi komplementer yang aman dan mudah untuk dilakukan secara mandiri bermanfaat meningkatkan sirkulasi, mengeluarkan sisa metabolisme, meningkatkan rentang gerak sendi, mengurangi rasa sakit, merelaksasikan otot, dan memberikan rasa nyaman pada pasien (Afianti, 2017). Hipertensi perlu mendapat perhatian dan penanganan khusus baik secara preventif, promotif, kuratif dan rehabilitatif (Arianto, 2018). Penanganan komprehensif bertujuan untuk menurunkan tekanan darah yang dapat dilakukan dengan terapi konvensional maupun terapi non konvensional. Terapi konvensional melalui

pemberian obat-obatan anti hipertensi, terapi non konvensional merupakan terapi komplementer yang dapat dilakukan dengan bekam, akupunktur, tanaman herbal, akupresur dan massage (Ardiyansah, 2019).

Menunjukkan distribusi *foot massage* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien setelah dilakukan intervensi, hasil menunjukkan setelah dilakukan intervensi tekanan darah pasien dengan nilai mean sebesar 1.75 (SD=0.500) sementara pada kelompok kontrol rerata tekanan darah dengan nilai mean 1.50 (SD=0.577) dengan nilai *p-value* 0.083 atau lebih besar dari nilai signifikansi *p-value* >0.05 yang artinya tidak ada perbedaan yang signifikan rerata tekanan darah antara kelompok intervensi *foot massage* dengan kelompok kontrol terhadap penurunan tekanan darah pada pasien pada penelitian ini.

Pemberian *foot massage* yang dimulai dari pemijatan kaki merespon sensor syaraf kaki yang kemudian pijatan pada kaki ini meningkatkan neurotransmitter serotonin dan dopamin yang rangsangannya diteruskan ke hipotalamus dan menghasilkan Corticotropin Releasing Factor (CRF) yang merangsang kelenjar pituitary untuk meningkatkan produksi Proopiomelanocortin (POMC) dan merangsang medula adrenal meningkatkan sekresi endorfin yang mengaktifkan Baroreseptor terstimulasi menyebabkan penurunan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas sistem saraf

parasimpatis sehingga menimbulkan vasodilatasi arteriol dan vena yang pada gilirannya menurunkan curah jantung dan resistensi perifer total, sehingga tekanan darah menurun atau kembali normal (Prajayanti & Sari, 2022)

Foot massage dapat membantu memperlancar metabolisme dalam tubuh. Treatment ini dapat mempengaruhi kontraksi dinding pembuluh darah kapiler sehingga terjadi vasodilatasi atau pelebaran pembuluh darah kapiler dan pembuluh darah getah bening. Ketika aliran oksigen dalam darah meningkat, pembuangan sisa-sisa metabolisme semakin lancar sehingga memacu hormon endorfin yang berfungsi memberikan rasa nyaman dan tekanan darah pun akan turun. Intervensi *foot massage* secara signifikan menurunkan rata-rata SBP (Sistolik Blood Pressure) dan DBP (Diastolik Blood Pressure) serta skor kecemasan, dan cenderung meningkatkan skor kualitas hidup terkait kesehatan mental. Hasilnya menunjukkan bahwa *foot massage* merupakan cara yang mudah dan efektif untuk meningkatkan kesehatan mental dan tekanan darah (Eguchi et al., 2016).

Penanganan komprehensif bertujuan untuk menurunkan tekanan darah yang dapat dilakukan dengan terapi konvensional maupun terapi non konvensional. Terapi konvensional melalui pemberian obat-obatan anti hipertensi, terapi non konvensional merupakan terapi komplementer yang dapat

dilakukan dengan bekam, akupunktur, tanaman herbal, akupresur dan massage (Ardiyansah, 2019). Menggabungkan terapi obat ditambah dengan terapi foot massagedapat efektif dan efisien menurunkan tekanan darah dalam jangka waktu 6 hari tanpa harus meningkatkan dosis obat dan membuat pasien menjadi tenang dan relaks. Berdasarkan penelitian (Andhyka et al 2019). Kondisi pasien yang tenang dan rileks, hal inilah yang berperan penting terhadap mempercepat keadaan penurunan tekanan darah, diperkuat penelitian Ariani & Suryanti (2019) gerakan sentuhan, pijatan serta mengurut kaki bagian bawah secara sistemik dan ritmik akan mengurangi ketegangan otot, menciptakan suasana relaks. Lingkungan menjadi salah satu faktor risiko yang mempengaruhi timbulnya penyakit hipertensi yang meliputi: stres, obesitas, status gizi, minum kopi, kualitas tidur dan merokok. Individu yang tidak mampu mengontrol tekanan darah, dan tidak berobat secara teratur memiliki risiko terkena komplikasi, dan komplikasi yang ditimbulkan akibat hipertensi yaitu stroke pada hipertensi kronik, infark miocard, dan gagal ginjal jika terjadi kerusakan akibat tekanan tinggi pada kapiler-kapiler ginjal (Mahmood, S., 2019).

Rangsangan-rangsangan berupa pijatan dan tekanan pada kaki dapat memancarkan gelombang-gelombang relaksasi ke seluruh tubuh. Setelah dilakukan terapi pijat refleksi kaki

responden mengatakan sering buang air kecil dan nyenyak ketika tidur di malam hari serta ketika bangun badan terasa enteng dan kaki terasa ringan ketika dibuat untuk berjalan (Umamah et al., 2019).

Kualitas tidur yang baik memiliki toleransi positif terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi (Andrietal., 2021; Harsismanto et al., 2020) Diperkuat oleh penelitian (Arslan et al., (2021). Pijat kaki dan punggung terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas tidur

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil menunjukkan setelah dilakukan intervensi tekanan darah pasien dengan nilai mean sebesar 1.75 (SD=0.500) sementara pada kelompok kontrol rerata tekanan darah dengan nilai mean 1.50 (SD=0.577) dengan nilai *p-value* 0.083 atau lebih besar dari nilai signifikansi *p-value* >0.05 yang artinya tidak ada perbedaan yang signifikan rerata tekanan darah antara kelompok intervensi foot massage dengan kelompok kontrol terhadap penurunan tekanan darah pada pasien pada penelitian ini

Bagi tenaga kesehatan perlu dilakukan upaya promotif dan preventif terhadap pasien mengalami kenaikan tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA (REFERENSI)

- Ardiansyah. & Huriah, T. (2019). Metode Massage Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: a Literatur Review. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 5(1). <https://doi.org/10.32660/jurnal.v5i1.334>
- Andhyka, I., Sidrotullah, M., & Elvvi, D. (2019). Profil Efektivitas Obat Hipertensi Captopril dan Amlodipin Pada Pasien Hipertensi Rawat Jalan di Wilayah Kerja Puskesmas Selaparang Periode Juni Tahun 2017. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Farmasi*, 7(1), 5-9. <https://doi.org/10.51673/jikf.v7i1.566>
- Afianti, N., & Mardhiyah, A. (2017). Pengaruh Foot Massage terhadap Kualitas Tidur Pasien di Ruang ICU. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 5(1), 86–97. <https://doi.org/10.24198/jkp.v5n1.10>
- Abduliansyah, M. R. (2018). Analisa Praktik Klinik Keperawatan pada Pasien Hipertensi Primer dengan Intervensi Inovasi Terapi Kombinasi Foot Massage dan Terapi Murrotal Surah Ar- Rahman terhadap Penurunan Tekanan Darah di Ruang Instalasi Gawat Darurat RSUD Abdul Wahab Sjahranie. Karya Ilmiah Akhir. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Diambil dari <https://dspace.umkt.ac.id/handle/463.2017/760>.
- Arianto, A., Prastiwi, S., & Sutriningsih, A. (2018). Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Telapak Kaki Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Nursing News*, 3(1), 584–594.
- Ariani, D., & Suryanti, S. (2019). Pengaruh Food Massage terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Wredha Dharma Bakti Kasih Surakarta. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 87–93. <https://doi.org/10.37341/interest.v8i1.122>
- 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(7), 627–637. <https://doi.org/10.1038/s41371-020-0371-z>
- Eguchi, E., Funakubo, N., Tomooka, K., Ohira, T., Ogino, K., & Tanigawa, T. (2016). The Effects of Aroma Foot Massage on Blood Pressure and Anxiety in Japanese Community-Dwelling Men and Women: A Crossover Randomized Controlled Trial.

- PLoS One, 11(3),e0151712.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0151712>
- Harsismanto,J.,Andri, J., Payana, T. D., Andrianto, M. B., & Sartika, A. (2020). Kualitas Tidur Berhubungan dengan Perubahan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal KesmasAsclepius*, 2(1), 1–11.
<https://doi.org/10.31539/jka.v2i1.1146>
- Lay, G., Wungouw, H., & Karesi, D. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Hipertensi pada Wanita Pralansia diPuskesmas Bakunase. *Cendana Medical Journal(CMJ)*, 8(1), 464-471.<https://ejurnal.undana.ac.id/CMJ/article/view/2653>
- Mahmood, S., Shah, K. U., Khan, T. M., Nawaz, S., Rashid, H., Baqar, S. W. A., & Kamran, S. (2019). NonPharmacological Management of Hypertension: In the Light of Current Research. *Irish Journal of Medical Science* (1971 -), 188(2), 437–452.
<https://doi.org/10.1007/s11845-018-18898>
- Muftadi, M., & Apriyani, L. (2023). Analisis Praktik Keperawatan Berbasis Bukti Pemberian Foot Massage terhadap PenurunanTekananDarah pada Lansia dengan Hipertensi. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(2), 400–407.
<https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i2.9502>
- Nugroho. I.A., Asrin, & Sarwono. (2021). Efektifitas Pijat Refleksi Kaki Dan Hipnoterapi Terhadappenurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 8(2), 57–63.
- Patria, A. (2019). Pengaruh Masase Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Kelompok Dewasa yang Mengalami Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 7(1), 48.
<https://doi.org/10.47218/jkpbl.v7i1.60>
- Prajayanti, E. D., & Sari, I. M. (2022). Pijat Kaki (Foot Massage) terhadap Kualitas Tidur Penderita Hipertensi.*Nursing Sciences Journal*, 6(1).<https://doi.org/10.30737/nsj.v6i1.2651>
- Siwi, A. S.,Irawan, D.,& Susanto, A. (2020). Analisis Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi. *Jurnal of Bionursing*, 3(2), 164-

166.<https://doi.org/10.20884/1.bion.2020.2.3.70>

Tanujiarso, B. A., Fitri, D., Lestari, A., Kritis, P., & Unit, I. C. (2020). *Mobilisasi Dini Pada Pasien Kritis Di Intensive Care Unit (Icu)*: Case. 4(1), 59–66. Doi:[10.52020/Gantari.V4i1.1589](https://doi.org/10.52020/Gantari.V4i1.1589)

Umamah, F., Paraswati, S(2019). Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki dengan Metode Manual terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Karangrejo Timur Wonokromo Surabaya. Jurnal Ilmu Kesehatan, 7(2), 295-304.<https://ejurnaladhkdr.com/index.php/jik/article/view/204/166>

Yanti, E., Rahayuningrum, D. C., & Arman, E. (2019). Efektifitas Massase Punggung Dan Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. Jurnal Kesehatan Medika Saintika, 10(1), 18. <https://doi.org/10.30633/jkms.v10i1.305>

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan
tekanan darah(n=4)

Karakteristik Responden	<i>n</i>	%
Usia		
55-60 Tahun	1	25
>61 Tahun	3	75
Tingkat Pendidikan		
Pendidikan Rendah (SD/SMP/SMA)	3	75
Pendidikan Tinggi (Diploma Sarjana)	1	25
Jenis Kelamin		
Laki_laki	3	75
Perempuan	1	25
Tekanan Darah Sebelum Intervensi		
TD Normal	1	25
TD Tinggi	3	75
Tekanan Darah Sesudah Intervensi		
TD Normal	3	75
TD Tinggi	1	25

Tabel 2
Distribusi frekuensi antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol
terhadap rerata penurunan tekanan darah (*n=4*)

Variabel	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol		P-Value
	Mean	SD	Mean	SD	
Penurunan Tekanan Darah	1.75	0.500	1.50	0.577	0.083