

TINGKAT PENGETAHUAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN FOOT MASSAGE THERAPY PADA ANGGOTA FKK KELURAHAN PLAMONGANSARI

Puji Lestari¹, Anurjati Syarif Hidayatilah², Nizar Nazarudin³, Much Nurkharisna Al Jihad⁴, Satriya Pranata⁵.

^{1,2,3,4,5}Universitas Muhammadiyah Semarang

*E-mail: lestari2249@gmail.com

ABSTRACT

Complementary therapy is a technique that does not use pharmacological drugs but instead utilizes various types of drugs and traditional therapies to support conventional medical treatment. One of the complementary therapy management is Progressive Muscle Relaxation and Foot Massage Therapy which aims to reduce blood pressure, muscle tension, and increase relaxation and to equip FKK members with the ability to provide services that support public health, related to complementary therapy ROP and Foot Massage Therapy, as an evaluation of the impact of the training program that has been provided. This research method uses a quantitative approach with a Pre-Experimental study method with a pre-test and post-test flow design to measure the level of knowledge of members involving 34 respondents. The pre-test results were 32.4% and there was an increase of 73.5% in the post-test results. This indicates an increase in understanding and knowledge. Complementary therapy training ROP and Foot Massage Therapy has a positive impact on FKK members. It is indicated by an increase in respondents' knowledge about complementary therapy as a support for pharmacological therapy.

Keywords: *Dynamic Balance, Flat Foot, Kick TComplementary Therapy, Foot Massage Therapy, Progressive Muscle Relaxation, Village Health Forum*

ABSTRAK

Terapi komplementer merupakan teknik yang tidak menggunakan obat-obatan farmakologi melainkan memanfaatkan berbagai jenis obat dan terapi tradisional untuk mendukung pengobatan medis konvensional. Salah satu penatalaksanaan terapi komplementer yaitu terapi Relaksasi Otot Progresif dan *Foot Massage Therapy* yang bertujuan untuk menurunkan tekanan darah, ketegangan otot, dan meningkatkan relaksasi dan untuk membekali anggota FKK dengan kemampuan dalam memberikan pelayanan yang mendukung kesehatan masyarakat, terkait terapi komplementer ROP dan *Foot Massage Therapy*, sebagai evaluasi dari dampak program pelatihan yang telah diberikan. Metode Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kuantitatif dengan metode *studi Pre-Eksperimental* dengan desain alur *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan anggota yang melibatkan 34 responden. Hasil *pre-test* 32,4% dan terjadi peningkatan sebanyak 73,5% pada hasil *post-test*.

Received: Januari 2026

Reviewed: Januari 2026

Published: Januari 2026

Plagiarism Checker No 830

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Medic Nutricia



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan pengetahuan. Pelatihan terapi komplementer ROP dan *Foot Massage Therapy* memberikan dampak positif bagi anggota FKK. Ditunjukkan dengan adanya peningkatan pengetahuan responden tentang terapi komplementer sebagai pendukung terapi farmakologi.

Kata kunci: Keseimbangan Dinamis, *Flat Foot*, Tendangan Terapi Komplementer, *Foot Massage Therapy*, Relaksasi Otot Progresif, Forum Kesehatan Kelurahan

1. PENDAHULUAN

Kelurahan Plamongansari merupakan wilayah padat penduduk di Kota Semarang, dengan luas wilayah ± 265.931 Ha. Pada bulan Januari 2024, tercatat jumlah penduduk Kelurahan Plamongansari sebanyak 13.953 jiwa. Pada tahun 2025 (Kelurahan Plamongansari, 2025), Kelurahan Plamongansari terpilih sebagai lokasi pelaksanaan Program Penguatan Kapasitas Organisasi Kemahasiswaan (PPK Ormawa) Himapersa, yang didasarkan pada potensi wilayah serta kebutuhan peningkatan kapasitas sumber daya manusia, khususnya pada anggota Forum Kesehatan Kelurahan (FKK). Forum Kesehatan Kelurahan (FKK) adalah wadah bagi masyarakat untuk berpartisipasi, merencanakan, menetapkan, mengkoordinasikan, dan menggerakkan kegiatan serta monitoring evaluasi pembangunan kesehatan di tingkat kelurahan (Kelurahan Pandansari, 2023). Pembangunan kesehatan yang diciptakan oleh FKK menitikberatkan pada upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat secara menyeluruh melalui pendekatan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Selaras dengan hal tersebut, program yang dilaksanakan oleh tim PPK Ormawa Himapersa 2025 berfokus pada pemberdayaan kader kesehatan melalui peningkatan keterampilan dasar di bidang kesehatan, khususnya dalam penerapan terapi komplementer. Kegiatan ini bertujuan untuk membekali kader kesehatan dengan kemampuan praktis dalam memberikan pelayanan dasar yang mendukung kesehatan masyarakat, terkait terapi komplementer Relaksasi Otot Progresif (ROP) dan *Foot Massage Therapy*, sebagai evaluasi dari dampak program pelatihan yang telah diberikan.

Terapi komplementer adalah jenis terapi yang memanfaatkan bidang ilmu kesehatan dengan mempelajari bagaimana cara menangani berbagai penyakit menggunakan metode tradisional. Dalam terapi komplementer tidak menggunakan obat-obatan farmakologi melainkan memanfaatkan berbagai macam jenis obat dan terapi tradisional sebagai salah satu metode penyembuhan penyakit untuk mendukung pengobatan medis konvensional (Eka Seba Marta, 2024). Terapi komplementer dapat diberikan melalui pendidikan kesehatan untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan masyarakat dalam menjaga kesehatan, salah satunya yaitu membekali pendidikan kesehatan terkait terapi komplementer Relaksasi Otot Progresif dan *Foot Massage Therapy*, mengingat kedua terapi komplementer tersebut dapat diimplementasikan secara mandiri dan terbukti keefektifitasannya. Penelitian yang dilakukan oleh Hijriani & Chairani (2023) terkait *Foot Massage Therapy* terbukti dapat menurunkan tekanan darah, menambah rasa rileks, dan tidur pasien lebih berkualitas. Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian Pratiwi & Soesanto (2023) terkait terapi ROP dapat mempengaruhi penurunan tekanan darah dan skala nyeri kepala pasien hipertensi.

Terapi Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation) merupakan terapi non farmakologis yang dilakukan dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot secara bertahap dan berfokus pada satu bagian tubuh dalam satu waktu untuk memberikan

perasaan relaksasi secara fisik. Tujuan dilakukannya terapi relaksasi otot progresif ini yaitu untuk menurunkan ketegangan otot, hipertensi, dan meningkatkan relaksasi (Rochmawati, 2014 dalam Soni Patriot Wira Atmanegara, 2021). Sejalan dengan tujuan terapi Relaksasi Otot Progresif (ROP) yang berfokus untuk menurunkan ketegangan otot dan peningkatan kenyamanan fisik, *Foot Massage Therapy* atau yang dikenal dengan terapi pijat refleksi kaki juga merupakan sebuah bentuk tindakan non farmakologi yang memiliki kesamaan untuk merangsang relaksasi tubuh melalui stimulasi titik-titik refleksi di area kaki. Pijat refleksi kaki adalah suatu pemijatan di kedua kaki pada berbagai titik refleksi di kaki dengan menggunakan teknik membelai lembut secara teratur sebagai upaya meningkatkan relaksasi. Teknik dasar yang dapat merangsang sering dipakai dalam pijat refleksi antara lain : Effleurage (pelumasan), Patrissage (pijatan meremas), Tapotement (pukulan), Friction (gesekan/menekan). Rangsangan berupa penekanan, peremasan, dan pemijatan pada kaki dapat mengalirkan gelombang-gelombang relaksasi ke seluruh tubuh (Ridho aditya, 2021). Terapi pijat refleksi kaki dapat meningkatkan aliran darah, serta tekanan pada otot dapat merangsang aliran darah vena kedalam jaringan subkutan yang mengakibatkan tekanan darah menurun dalam pembuluh perifer dan menyebabkan peningkatan drainase kelenjar getah bening. Selain itu dapat menimbulkan pelebaran arteri yang meningkatkan suplai darah ke daerah yang sedang dilakukan pemijatan, sehingga dapat meningkatkan pasokan darah dan meningkatkan efektivitas kontraksi otot serta dapat membuang sisa sisa metabolisme otot yang membantu mengurangi ketegangan pada otot, merangsang relaksasi dan mengakibatkan rasa nyaman (Chanif & Khoiriyah, 2017).

Pada kenyataannya masih banyak masyarakat yang belum mengetahui terkait tindakan terapi komplementer Relaksasi Otot Progresif (ROP) dan *Foot Massage Therapy* sebagai tindakan non-farmakologi untuk menurunkan tekanan darah, menurunkan ketegangan otot, dan meningkatkan kenyamanan fisik. Banyak dari masyarakat yang masih bergantung pada terapi farmakologi. Menurut Nur Rahma Bone (2023), efek samping pemberian terapi farmakologi seperti *Amlodipine* (obat hipertensi) dapat menyebabkan efek samping diantaranya jantung berdebar, nyeri perut, mual, sakit kepala, dan lemas. Oleh karena itu, peneliti melakukan upaya untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang terapi non-farmakologi atau yang dikenal dengan terapi komplementer sebagai upaya preventif dalam mengurangi angka komplikasi akibat penggunaan obat-obatan farmakologi. Terapi non-farmakologi memiliki peran sebagai pendekatan untuk meningkatkan keberhasilan terapi farmakologi. Pendekatan ini dapat membantu mengurangi ketergantungan terhadap obat dan menekan kemungkinan timbulnya efek samping.

Metode

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis pendekatan kuantitatif dengan metode *studi Pre-Eksperimental* untuk mengukur tingkat pengetahuan terkait intervensi terapi komplementer Relaksasi Otot Progresif (ROP) dan *Foot Massage Therapy*, dengan menggunakan metode ceramah, demonstrasi langsung, diskusi, dan tanya jawab. Metode ceramah yang digunakan dalam sesi pelatihan ini bertujuan untuk menyampaikan materi terkait terapi komplementer Relaksasi Otot Progresif (ROP) dan *Foot Massage Therapy*. Setelah pemaparan materi menggunakan ceramah, kegiatan dilanjutkan dengan metode demonstrasi langsung yang memiliki tujuan untuk mengoptimalkan teknik pelatihan agar partisipan dapat memahami tahapan-tahapan prosedur dengan lebih jelas. Setelah kegiatan demonstrasi, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab terkait terapi komplementer Relaksasi Otot Progresif dan *Foot Massage Therapy*. Penelitian ini menggunakan desain alur

pre-test dan *post-test* yang bertujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan anggota FKK Kelurahan Plamongansari terkait terapi komplementer Relaksasi Otot Progresif dan *Foot Massage Therapy*. Dalam kegiatan pelatihan ini, melibatkan anggota FKK Kelurahan Plamongansari sebanyak 34 responden.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan anggota FKK terkait terapi Relaksasi Otot Progresif (ROP) dan *Foot Massage Therapy* yaitu dengan menggunakan *pre-test* dan *post-test* untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan responden. Prosedur pelaksanaan dimulai dengan *pre-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan awal terkait pelatihan terapi komplementer. Kemudian diakhiri dengan *post-test* setelah diberikan pelatihan terapi komplementer Relaksasi Otot Progresif dan *Food Massage Therapy*. Hasil *pre-test* dan *post-test* tersebut kemudian dianalisis untuk mengetahui adakah peningkatan pengetahuan anggota FKK Kelurahan Plamongansari terkait terapi komplementer.

2. HASIL

Keberlangsungan dan Jumlah Peserta yang Terlibat

Kegiatan pelatihan dilaksanakan di balai Kelurahan Plamongansari pada hari Sabtu, 16 Agustus 2025, dimulai pada pukul 09.00-13.00 WIB, dengan melibatkan anggota FKK yang berjumlah 34 responden. Kegiatan ini dimulai dengan pemberian lembar *Pre-test* kepada peserta berbentuk kuesioner mengenai pengetahuan awal terapi komplementer. Setelah itu, responden diberikan materi oleh Dr. Ns. Chanif, S.Kep., MNS selaku dosen keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang yang mempunyai sertifikat *Foot Reflexology "Thai Traditional of Songkhla School"*.



Gambar 1. Pemberian materi *Foot Massage Therapy*

Kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi Relaksasi Otot Progresif (ROP) oleh Ns. Much Nur Kharistna Al Jihad, M.Kep., Sp.Kep.K dosen keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang.



Gambar 2. Pemberian materi dan demonstrasi ROP

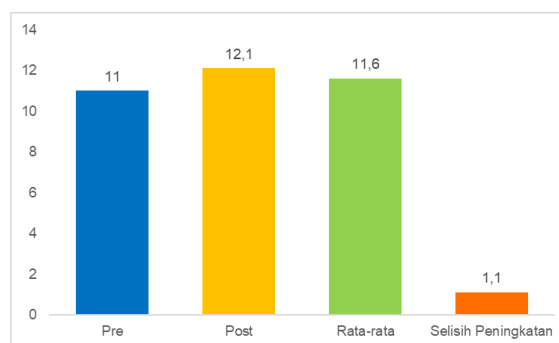
Setelah penyampaian materi, peserta diberikan lembar *Post-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan setelah diberikan pelatihan. Kegiatan ini merupakan pendukung dalam membekali anggota FKK dengan kemampuan terapi komplementer.

Keberlangsungan dan Jumlah Peserta yang Terlibat

Setelah terlaksananya pelatihan *Foot Massage Therapy* dan Relaksasi Otot Progresif peserta menunjukkan peningkatan, pemahaman, dan pengetahuan yang sangat baik dengan mampu menjelaskan teknik pemijatan dan mempraktikkan tahapan terhadap Relaksasi Otot Progresif (ROP). Dalam kegiatan pelatihan, peserta diberikan kesempatan untuk mempraktikkan kembali teknik-teknik yang telah diajarkan. Sehingga seluruh peserta dapat mempraktikkan semua prosedur.

3. PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan terapi komplementer Relaksasi Otot Progresif dan *Foot Massage Therapy* menunjukkan hasil yang sangat baik. Hal tersebut dapat dilihat dari kemampuan peserta dalam memahami dan melakukan teknik terapi Relaksasi Otot Progresif dan *Foot Massage Therapy* yang sudah diberikan.



Gambar 3. Peningkatan pengetahuan hasil penelitian

Dari diagram diatas dapat dilihat data hasil pengukuran peserta sebelum dilakukan pelatihan (Pre-test) mengenai pelatihan terapi komplementer Relaksasi Otot Progresif dan *Foot Massage Therapy* dengan nilai n=34 responden di Kelurahan Plamongansari diperoleh data sebanyak 23 responden dengan pengetahuan baik, 11 responden dengan pengetahuan sangat baik, 0 responden dengan pengetahuan cukup, dan 0 responden dengan pengetahuan kurang.

Dari hasil penilaian *pre-test* dan *post-test* diperoleh tingkat pengetahuan anggota FKK terkait terapi komplementer Relaksasi Otot Progresif dan *Foot Massage Therapy* mengalami peningkatan. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya peningkatan pada kategori pengetahuan sangat baik sebesar 32,4% (*Pre-test*) menjadi 73,5% (*Post-test*). Temuan ini membuktikan bahwa pelatihan yang telah diberikan berpengaruh terhadap peningkatan pemahaman dan pengetahuan anggota FKK Kelurahan Plamongansari mengenai penerapan terapi komplementer Relaksasi Otot Progresif dan *Foot Massage Therapy*.

KESIMPULAN

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pelatihan terapi komplementer Relaksasi Otot Progresif dan *Foot Massage Therapy* memberikan dampak positif bagi anggota FKK Kelurahan Plamongsari. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan pengetahuan responden tentang terapi komplementer sebagai pendukung terapi farmakologi. Penelitian ini memperlihatkan pentingnya pemberdayaan anggota FKK dalam mendukung peningkatan keterampilan di bidang kesehatan serta menjadi upaya preventif dalam mengurangi angka komplikasi akibat penggunaan obat-obatan farmakologi. Penelitian ini tidak hanya memberikan dampak jangka pendek tapi juga membuka peluang untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat melalui tindakan-tindakan non-farmakologi.

4. DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, R. (2021). Aplikasi Terapi Pijat Refleksi Kaki terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Holistic Nursing Care Approach*, 1(1). <https://doi.org/10.26714/hnca.v1i1.8264>
- Ambarwati, Sulistiawan, A., & Sari, Y. I. P. (2023). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Menggunakan Metode Demonstrasi dan Media Video Terhadap Kemampuan Melakukan Senam Kaki Pada Pasien Diabetes Melitus. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 7(2), 1767-1775. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Atmanegara, S. P. W., Suhita, B. M., Nurdina, Suprpto, S. I., & Nurwijayanti. (2021). *Relaksasi Progresif Terhadap Perubahan Tekanan Darah dan Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi* (1st ed.). Strada Press.
- Bone, N. R., & Usiono. (2023). Systematic Literature Review: Efek Samping Obat Pada Kesehatan Tubuh. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 31030-31034.
- Chanif, & Khoiriyah. (2017, Februari). Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Berbasis Terapi Pijat Refleksi Kaki. *Seminar Nasional Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat UNIMUS*.
- Kelurahan Pandansari. (2023). FKK. <https://pandansari.semarangkota.go.id/fkk>
- Kelurahan Plamongsari. (2025). Geografis dan penduduk. <https://plamongsari.semarangkota.go.id/geografisdanpenduduk>
- Marta, E. S. (2024). *Bunga Rampai Kebidanan Komplementer* (Saida, Ed.). PT Media Pustaka Indo.
- Pratiwi, L. M. D., & Soesanto, E. (2023). Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di RW 04 Kelurahan Gemah Kota Semarang. *Ners Muda*, 4(2). <https://doi.org/10.26714/nm.v4i2.13230>