

**PENERAPAN TERAPI RENDAM KAKI AIR HANGAT TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA**

Dhea Eva Sopiya^{*}, Siti Juwariyah^{*}

^{}) STIKES Telogorejo Semarang*

Email: dheaeva23@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak rendam kaki dengan air hangat pada lansia hipertensi di Kelurahan Krobokan, Semarang, Jawa Tengah. Lansia hipertensi yang mengalami gejala pusing setiap malam, merokok, dan tidak mau minum obat memerlukan suatu cara yang lebih efisien dan dapat dilakukan secara mandiri di rumah untuk mencegah timbulnya gejala peningkatan tekanan darah. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi kasus dengan subjek lansia yang menderita hipertensi. Metode pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dan observasi langsung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rendam kaki dengan air hangat dapat menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Pada lansia Tn.P, tekanan darah awalnya 184/81 mmHg, setelah dilakukan terapi rendam kaki dengan air hangat, tekanan darah menurun menjadi 130/90 mmHg. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa rendam kaki dengan air hangat dapat mengurangi gejala pusing dan sakit kepala pada lansia hipertensi.

Kata Kunci: rendam kaki dengan air hangat, lansia hipertensi, tekanan darah.

ABSTRACT

This research aims to explore the impact of warm water foot baths on elderly individuals with hypertension in Krobokan Village, Semarang, Central Java. Elderly hypertensive individuals who experience symptoms of dizziness every night, smoke, and refuse to take medication need a more efficient method that can be performed independently at home to prevent symptoms of increased blood pressure. This study employs a case study research design with subjects being elderly individuals suffering from hypertension. Data collection methods include interviews and direct observation. The results of the study indicate that warm water foot baths can lower blood pressure in elderly individuals with hypertension. For Mr. P, his initial blood pressure was 184/81 mmHg, and after undergoing warm water foot bath therapy, his blood pressure decreased to 130/90 mmHg. The study also shows that warm water foot baths can reduce symptoms of dizziness and headaches in elderly individuals with hypertension.

Keywords: warm water foot bath, elderly hypertension, blood pressure.

PENDAHULUAN

Lanjut usia (Lansia) adalah sebuah proses tumbuh kembang yang terjadi di dalam kehidupan manusia, artinya manusia telah melewati tiga fase kehidupan yaitu anak-anak, dewasa, dan lansia. Lansia menjadi tahap akhir pertumbuhan dalam kehidupan manusia. Bentuk dari proses perkembangan ini bersifat individual, baik secara fisiologis maupun patologis (Mendrofa et al., 2020). Setiap individu akan mengalami proses penuaan bukanlah suatu penyakit tetapi suatu proses perubahan individu yang berlangsung secara bertahap yang mengarah pada perubahan kumulatif (bertambah).

Penurunan pada lansia tersebut terjadi dalam berbagai aspek fisik, psikologis, dan sosial (Ekasari et al., 2018). Aspek fisik dari perubahan tersebut ditandai dengan penurunan berbagai fungsi organ dalam yaitu sistem penglihatan, sistem pendengaran, sistem kardiovaskuler, sistem gastrointestinal, sistem integumen, sistem pernapasan, dan berbagai sistem lainnya pada organ dalam. Perubahan pada sistem kardiovaskuler yang terjadi perubahan pada struktur vena besar yang dapat mengakibatkan terjadinya hipertensi (Kristiawan and Adiputra, 2019).

Hipertensi merupakan keadaan ketika seseorang memiliki tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg (Ahmad, 2023). Hipertensi sering disebut sebagai silent diseases karena pada umumnya tidak menunjukkan gejala. Penderita hipertensi tidak tahu jika dirinya mengidap hipertensi, kemudian mendapatkan dirinya sudah memiliki penyakit komplikasi dari hipertensi. Hipertensi merupakan faktor resiko

utama penyebab penyakit jantung dan stroke (Ghani dkk, 2016).

Hipertensi pada lansia adalah hipertensi esensial, dan pada umumnya berkembang menjadi Isolated Systolic Hypertension atau hipertensi sistolik terisolasi (HST). Hipertensi sistolik terisolasi ini meningkatkan seiring dengan bertambahnya umur. Meningkatnya umur berhubungan dengan perubahan pada struktur dinding pembuluh darah. Perubahan ini mengakibatkan hilangnya compliance pembuluh darah dan menyebabkan bentuk dan isi dari arteri yang akan mengakibatkan terjadinya hipertensi (Siregar dkk, 2024)

Prevelensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%, mengalami peningkatan dibandingkan prevelensi hipertensi pada Riskesdas Tahun 2013 sebesar 25,8%. Jika hipertensi tidak segera ditangani, maka dapat mengakibatkan kelemahan dinding pembuluh darah dan merusak arteri yang harusnya elastis, kuat, dan fleksibel (Kemenkes RI, 2021).

Prevelensi hipertensi pada lansia yang ditemukan di Kecamatan Kasihan Bantul Yogyakarta yang meliputi 4 desa dan 64 posyandu lansia ada 9.887 orang (Ridwan & Nurwanti, 2013).

Penanganan untuk hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan non-farmakologis. Pengobatan dengan cara farmakologis yaitu memberikan obat anti hipertensi tunggal maupun kombinasi, dan untuk pengobatan non-farmakologis sendiri dapat dilakukan dengan cara mengontrol hipertensi seperti pengaturan pola makan, penggunaan berbagai macam terapi seperti yoga, terapi akupresur, olahraga, terapi herbal dan salah satunya juga bisa dilakukan dengan pemberian terapi rendam kaki air hangat dimana didapatkan bahwa merendam kaki dengan air hangat dapat menurunkan

tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi (Astutik & Mariyam, 2021).

Rendam kaki menggunakan air hangat yang dilakukan secara rutin maka dapat terjadi perubahan tekanan darah, karena efek dari rendam kaki menggunakan air hangat menghasilkan energi kalor yang bersifat mendilatasi dan melancarkan peredaran darah juga merangsang saraf yang ada pada kaki untuk mengaktifkan saraf parasimpatis, sehingga menyebabkan perubahan tekanan darah (Harnani & Axmalia, 2017).

Penerapan terapi rendam kaki menggunakan air hangat dengan satu kali selama tiga hari berturut-turut selama 25 menit dengan suhu 38°C diperoleh adanya penurunan tekanan sesudah dilakukan terapi selama tiga hari berturut-turut, hasil yang didapatkan setelah melakukan terapi tepat penurunan tekanan darah dari 150/100 mmHg menjadi 130/90 mmHg, menurut hasil penelitian (Nurmaulina, A, & Hadiyanto, H, 2021).

Berdasarkan informasi yang diperoleh di Puskesmas Krobokan, pada bulan februari 2024 didapatkan prevalensi hipertensi di kelurahan Krobokan sebanyak 3112, untuk prevalensi pada lansia di Kelurahan Krobokan sebanyak 600 lansia dengan hipertensi (Puskesmas Krobokan, 2024).

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti berkeinginan untuk melakukan asuhan keperawatan mengenai dampak rendam kaki dengan air hangat dengan suhu 38°C selama 25 menit 1 x sehari selama 3 hari pada waktu pagi hari terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi di Kelurahan Krobokan, Semarang, Jawa Tengah. Masalah yang muncul pada lansia kebiasaan yang tidak bisa ditinggalkan yaitu pusing setiap malam, kebiasaan merokok dan tidak mau untuk minum obat, sehingga

diperlukan suatu cara yang lebih efisien dan dapat dilakukan secara mandiri dirumah untuk mencegah timbulnya gejala-gejala peningkatan tekanan darah dengan melakukan asuhan keperawatan rendam kaki menggunakan air hangat

METODOLOGI PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi kasus. Jenis studi kasus ini adalah deskriptif untuk mengeksplorasi masalah asuhan keperawatan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan pemberian terapi rendam kaki air hangat pada lansia di Krobokan. Subyek penelitian pada penelitian ini adalah Lansia yang menderita hipertensi. Pada penelitian ini menggunakan lembar SOP terapi Rendam kaki dengan air hangat pada lansia hipertensi. Metode pengumpulan data dilakukan dengan wawancara untuk mengumpulkan data atau informasi seperti nama, umur, alamat, keluhan dan pengumpulan data juga dilakukan dengan observasi secara langsung pada lansia hipertensi untuk penurunan tekanan darah tinggi pada lansia. Lokasi penerapan dalam lansia hipertensi ini adalah di wilayah Puskesmas Krobokan pringgodani dalam tiga. Pada lansia yang memiliki penyakit hipertensi. Studi kasus dilakukan pada tanggal 26 Februari 2024 hingga tanggal 2 Maret 2024 dengan satu hari satu kali kunjungan di rumah milik lansia sendiri.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Studi Kasus

1. Pengkajian

Penelitian studi kasus ini dimulai dari pengkajian tanggal 26 Februari 2024 dengan nama Tn.P tempat tanggal lahir Semarang, jenis kelamin laki-

*Peran Tenaga Kesehatan Menuju Lansia SMART (Sehat,
Mandiri, Aktif, pRoduktif)*

laki, status perkawinan menikah, agama Islam, suku Jawa. Riwayat pekerjaan dan status ekonomi untuk saat ini lansia tidak bekerja, untuk pekerjaan sebelumnya pedagang dipasar dan sumber pendapatan sekarang dari anak sudah cukup. Lingkungan tempat tinggal kurang bersih dan rapi karena barang-barang berantakan dan tersedia tempat sampah di dalam ruangan, dan untuk penerangan di dalam rumah sudah cukup terdapat beberapa lampu dan cahaya masuk lewat jendela, sirkulasi udara kurang diruang tamu karena hanya terdapat jendela diruang kamar saja. Riwayat kesehatan lansia pada status kesehatan saat ini, gejala yang dirasakan lansia pusing dan sakit kepala, penyebabnya tekanan darah tinggi, timbulnya secara mendadak, pada riwayat kesehatan masa lalu lansia mempunyai riwayat vertigo 1 tahun yang lalu.

Pemeriksaan pola fungsional persepsi kesehatan dan pola manajemen kebiasaan yaitu merokok 1 hari bisa 5 batang, pola pola istirahat tidur yaitu tidur siang 2 jam dan untuk tidur malam sulit tidur karena pusing. Pada saat dilakukan pemeriksaan fisik, lansia Tn.P dalam keadaan baik, Tekanan darah 184/81 mmHg, Suhu 36,1, Nadi 80 x/menit, RR 20x/menit, berat badan 50 kg dan tinggi badan 161 cm, rambut sedikit beruban dan tidak mempunyai gizi, pemeriksaan paru inspeksi dada simetris, auskultasi tidak ada suara tambahan, palpasi tidak ada nyeri tekan, dan perkusi redup.

Pemeriksaan jantung inspeksi ictus cordis terlihat ics 5 midclavicula sinistra, auskultasi lupdup, palpasi ictus cordis teraba, perkusi redup.

Pemeriksaan abdomen inspeksi bentuk abdomen simetris dan tidak ada luka, auskultasi bising usus terdengar 15 x/menit, palpasi tidak ada pembesaran pada perut dan tidak nyeri, perkusi terdengar suara timpani. Kulit lansia elastis berwarna sawo matang. Saat dilakukan pengkajin pada lansia yaitu fungsi kognitif short portable mental status questioner (SPMSQ) pada Tn.P mendapatkan nilai salah 2 artinya fungsi intelektual utuh, status fungsional Katz Indeks Tn.P mendapat hasil mandiri dalam makan, kontineta BAB/BAK, berpakaian, pergi ke toilet, berpindah, dan mandi, selanjutnya pemeriksaan mini mental state eymination (MMSE) T.P mendapatkan skor 28 yang artinya normal, pemeriksaan barthel indeks Tn.P mendapatkan skor 130 yang artinya mandiri, dan yang terakhir yang dilakukan pengkajian skala depresi getriatri (GDS) Tn.P mendapatkan skor 7 yang artinya not depreced (depresi ringan).

2. **Diagnosa, Tujuan, Intervensi, Implementasi**

Diagnosa saat pengkajian Nyeri akut b.d agen pencedera fisiologi dengan tujuan setelah dilakukan tindakan keperawatan diharapkan nyeri dapat berkurang, dengan kriteria hasil : Tingkat nyeri menurun, keluhan nyeri menurun, wajah meringis menurun, gelisah menurun kesulitan tidur menurun, dan untuk intervensi yang bisa dilakukan identifikasi lokasi, karakteristik, Durasi, frekuensi, kualitas dan Intensitas nyeri, identifikasi skala nyeri, identifikasi respon nyeri non verbal, identifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri, identifikasi pengetahuan dan keyakinan tentang nyeri, kontrol lingkungan yang

memperberat rasa, jelaskan strategi meredakan nyeri, kolaborasi pemberian analgetik.

Penelitian studi kasus ini dilakukan mulai tanggal 26 Februari 2024 hingga tanggal 2 Maret 2024 dengan satu hari satu kali kunjungan di rumah milik lansia sendiri. Pada tanggal 26 Februari 2024 melakukan pengkajian awal dan mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas intensitas nyeri, memonitor tanda-tanda vital, dan mengidentifikasi skala nyeri. Tanggal 27 Februari 2024 peneliti mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas intensitas nyeri, mengidentifikasi skala nyeri, dan memonitor TTV.

Tanggal 28 Februari 2024 peneliti memberikan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri (Tarik nafas), memberikan terapi nonfarmakologis rendam kaki air hangat untuk menurunkan tekanan darah, mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas intensitas nyeri, dan mengidentifikasi skala nyeri. Tanggal 29 Maret 2024 peneliti mengidentifikasi pengetahuan dan keyakinan tentang nyeri, memberikan terapi non farmakologis rendam kaki air hangat, mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, dan kualitas intensitas nyeri. Tanggal 1 Maret 2024 peneliti memfalisasi istirahat tidur, mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas intensitas nyeri, mengidentifikasi skala nyeri, memberikan terapi nonfarmakologis rendam kaki menggunakan air hangat. Pada tanggal 2 Maret 2024 menganjurkan monitor nyeri secara mandiri, mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi kualitas intensitas nyeri, mengidentifikasi skala nyeri, memonitor TTV, dan melakukan

evaluasi pemberian terapi rendam kaki air hangat. Pemberian terapi nonfarmakologis rendam kaki menggunakan air hangat dilakukan pada tanggal 28 Februari 2024, 29 Februari 2024, dan 1 Maret 2024. Pemeriksaan tekanan darah hanya dilakukan pada tanggal 26 Februari 2024, 27 Februari 2024 dan saat evaluasi 2 Maret 2024. Berikut ini tabel klasifikasi tekanan darah.

Pemberian terapi non farmakologi rendam kaki menggunakan air hangat dengan suhu 38°C selama 25 menit dalam waktu sehari 1 kali perendaman di pagi hari selama 3 hari, karena efek dari rendam kaki menggunakan air hangat menghasilkan energi kalor yang bersifat mendilatasi atau melancarkan peredaran darah juga merangsang saraf yang ada pada kaki untuk mengaktifkan saraf parasimpatis, sehingga menyebabkan perubahan tekanan darah.

Alat-alat yang digunakan dalam studi kasus ini antara lain kursi, ember dan air hangat suhu 38°C. Sebelum dan sesudah kaki direndam dalam air hangat, data dikumpulkan. Laporan naskah publikasi yang disiapkan peneliti menyembunyikan identitas subjek dari pembaca. Administrasi dan analisis data studi kasus mengungkapkan bahwa tekanan darah pasien hipertensi senior menurun ketika mereka merendam kaki mereka dalam air hangat. Data tabel digunakan untuk menggambarkan data studi kasus. Berikut ini tabel perkembangan tekanan darah sebelum dan setelah mendapatkan rendam kaki air hangat.

3. Evaluasi

27	Tekanan darah	174/73
Februari	Tn. P sebelum	mmHg
2024	diberikan	



	terapi rendam kaki dengan air hangat.
2 Maret 2024	Tekanan darah Tn. P sesudah diberikan terapi rendam kaki dengan air hangat.

Evaluasi untuk penerapan yang sudah dilakukan berdasarkan tabel tekanan darah sebelum dan setelah mendapatkan rendam kaki air hangat Tn.P mengalami penurunan tekanan darah setelah melakukan terapi nonfarmakologis rendam kaki dengan air hangat selama 3 hari. Sebelum dilakukan melakukan terapi nonfarmakologis rendam kaki dengan air hangat, Tn.P diperiksa tekanan darah pada tanggal 26 Februari 2024 dan 27 Februari 2024. Pada tanggal 26 Februari 2024 tekanan darah Tn.P 184/81 mmHg, sedangkan pada tanggal 27 Februari 2024 tekanan darah Tn.P 174/73 mmHg. Kemudian Tn.P melakukan terapi nonfarmakologis rendam kaki dengan air hangat pada tanggal 28 Februari 2024, 29 Februari 2024, dan 1 Maret 2024. Setelah melakukan terapi nonfarmakologis rendam kaki menggunakan air hangat, dilakukan pemeriksaan tekanan darah pada tanggal 2 Maret 2024. Pada tanggal 2 Maret 2024 tekanan darah Tn.P menunjukkan tekanan darah 158/73 mmHg. Berdasarkan hasil pemberian intervensi didapatkan bahwa tekanan darah sistolik dan diastolik pada Tn. P sesudah diberikan terapi rendam kaki air hangat mengalami penurunan.

Pembahasan

Pada pengkajian ini diagnosa yang ada pada teori tetapi tidak ada pada kasus yaitu penurunan curah jantung berhubungan dengan peningkatan vasokonstriksi mengacu pada data subjektif mengatakan pusing,

kadang sesak, jantung berdebar-debar dan mudah lelah, dan pada data objektif mendapatkan hasil tekanan darah tinggi/hipertensi dan suhu tubuh tinggi. Intervensi yang dilakukan memberikan terapi non-farmakologi rendam kaki dengan air hangat dan melakukan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah tindakan lalu mengevaluasi hasil tindakan. Klien diberikan tindakan terapi rendam kaki air dengan air hangat sesuai dengan teori Harnani & Axmalia (2017). Untuk diagnosa yang muncul tetapi tidak ada pada teori yaitu nyeri akut yang didapatkan data subjektif nyeri pada bagian kepala belakang dengan data objektif tekanan darah tinggi. Implementasi yang sudah dilakukan pada kasus hipertensi pada lansia ini rendam kaki dengan air hangat dengan satu kali selama tiga hari dengan suhu 38°C selama 25 menit dan dilakukan pada jam 10:00 merupakan waktu paling baik dimana tubuh dan saraf dalam kondisi bugar. Saraf pada telapak kaki lebih sensitive digunakan proses setelah istirahat di malam hari (Pristiyani & Mujahid, 2020).

Didukung oleh penelitian Sinurat (2020), yang mengatakan bahwa resiko hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia, maka usia lanjut mempunyai dampak yang signifikan terhadap hipertensi. Seiring bertambahnya usia, prevalensi hipertensi meningkat. Perubahan alami pada tubuh yang berdampak pada jantung, arteri darah, dan hormon sering kali menjadi penyebabnya. Para peneliti telah mengamati bahwa orang lanjut usia yang menderita hipertensi sering mengeluh sakit kepala, gangguan penglihatan, nyeri leher, dan kondisi tubuh yang tegang dan gelisah. Terapi rendam kaki air hangat yang berupaya memperlebar pembuluh darah, diberikan kepada pasien lanjut usia yang mengalami peningkatan tekanan darah. Air hangat akan mempengaruhi tekan dalam ventrikel (Sudaryati, 2019). Aliran darah menjadi lancar sehingga sehingga darah

dapat terdorong ke dalam jantung dan dapat menurunkan tekanan sistolik. Saat ventrikel turun drastic, akibat aliran darah yang lancer sehingga menurunkan tekanan diastolik (Sinurat, 2020).

Di lakukan rendam kaki air hangat selama 3 hari dengan 1 kali kunjungan didapatkan nyeri akut teratasi pada lansia dengan indikator tekanan darah menurun. Pada Tn. P setelah mendapatkan rendam kaki dengan air hangat didapatkan hasil tekanan darah menurun menjadi 158/73 mmHg. Menurut penelitian Viana dan Sari (2022), mayoritas lansia penderita hipertensi di Dukuh Sambilenguk memiliki tekanan darah normal tinggi atau tekanan darah 139 mmHg dan tekanan diastolik 80 mmHg atau tekanan darah normal tinggi setelah berendam. kaki mereka di air hangat. Merendam kaki dengan air hangat berdampak pada tekanan darah pada lansia. Menurut penelitian Oktavianti dan Insani (2022), pemberian terapi rendam kaki air hangat dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Efek perendaman dalam air hangat berpindah ke dalam tubuh, memperlebar pembuluh darah dan mengurangi ketegangan otot sehingga membantu memperlancar peredaran darah, mempengaruhi arteri melalui baroreseptor. Reseptor ini dirangsang oleh peregangan pada sinus karotis dan lengkung aorta; ketika tekanan arteri meningkat dan reseptor ini meregang, mereka dengan cepat mengirimkan impuls ke pusat vasomotor, mengakibatkan vasodilatasi pada arteriol dan vena serta penurunan tekanan darah.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan studi kasus yang peneliti lakukan, maka dapat menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Pengkajian

Tn.P berjenis kelamin laki-laki dengan berat badan 56 kg dan tinggi badan 161 cm dengan tanda serta gejala yang ditemukan antara lain mengalami sedikit perubahan penglihatan sedikit kabur, pusing, sakit kepala, sulit tidur, tekanan darah tinggi, dan hasil TTV (Tekanan darah, Suhu, Nadi dan Respirasi) Tekanan darah 184/81 mmHg, Suhu 36,1 °C, Nadi 80 x/menit, RR 20 x/menit.

2. Diagnosis Keperawatan

Diagnosa keperawatan bisa muncul Tn.P dalam studi kasus adalah Nyeri akut (D.0077) dan gangguan Pola Tidur (D.0055). Resiko perfusi cerebral yang tidak efektif yang ditandai dengan hipertensi . Untuk diagnosa yang di angkat pada Tn. P yaitu nyeri akut. Resiko perfusi serebral tidak efektif adalah kondisi tubuh beresiko mengalami penurunan sirkulasi darah ke otak, terjadi karena adanya faktor resiko.

3. Implementasi

Tanggal 28 Februari 2024 peneliti memberikan teknik nonfarmokologis untuk mengurangi rasa nyeri (Tarik nafas), memberikan terapi nonfarmologis rendam kaki air hangat untuk menurunkan tekanan darah, mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas intensitas nyeri, dan mengidentifikasi skala nyeri. Tanggal 29 Maret 2024 peneliti mengidentifikasi pengetahuan dan keyakinan tentang nyeri, memberikan terapi non farmokologis rendam kaki air hangat, mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, dan kualitas intensitas nyeri. Tanggal 1 Maret 2024 peneliti memfalisasi istirahat tidur, mengidentifikasi ,lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas intensitas nyeri,

mengidentifikasi skala nyeri, memberikan terapi nonfarmakologis rendam kaki menggunakan air hangat. Pada tanggal 2 Maret 2024 menganjurkan monitor nyeri secara mandiri, mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi kualitas intensitas nyeri, mengidentifikasi skala nyeri, memonitor TTV, dan melakukan evaluasi pemberian terapi rendam kaki air hangat. Pemberian terapi nonfarmakologis rendam kaki menggunakan air hangat dilakukan pada tanggal 28 Februari 2024, 29 Februari 2024, dan 1 Maret 2024. Pemeriksaan tekanan darah hanya dilakukan pada tanggal 26 Februari 2024, 27 Februari 2024 dan saat evaluasi 2 Maret 2024. Berikut ini tabel klasifikasi tekanan darah.

4. Evaluasi

Evaluasi untuk penerapan yang sudah dilakukan sebelum dan setelah mendapatkan rendam kaki air hangat Tn.P mengalami penurunan tekanan darah setelah melakukan terapi nonfarmakologis rendam kaki dengan air hangat selama 3 hari. Sebelum dilakukan melakukan terapi nonfarmakologis rendam kaki dengan air hangat, Tn.P diperiksa tekanan darah pada tanggal 26 Februari 2024 dan 27 Februari 2024. Pada tanggal 27 Februari 2024 sebelum diberikan terapi nonfarmakologis rendam kaki dengan air hangat dengan hasil tekanan darah Tn.P 174/73 mmHg. Kemudian Tn.P melakukan terapi nonfarmakologis rendam kaki dengan air hangat pada tanggal 28 Februari 2024, 29 Februari 2024, dan 1 Maret 2024. Setelah melakukan terapi nonfarmakologis rendam kaki menggunakan air hangat, dilakukan pemeriksaan tekanan darah pada tanggal 2 Maret 2024. Pada tanggal 2

Maret 2024 tekanan darah Tn.P menunjukkan tekanan darah 158/73 mmHg. Berdasarkan hasil pemberian intervensi didapatkan bahwa tekanan darah sistolik dan diastolik pada Tn. P sesudah diberikan terapi rendam kaki air hangat mengalami penurunan..

Saran

Berdasarkan simpulan di atas, saran yang dapat direkomendasikan penulis sebagai berikut, adapun saran penulis ditujukan pada :

1. Masyarakat
Diharapkan untuk masyarakat supaya menambah dan memahami pengetahuan di mulai dari pengertian, penyebab, dan penanganan hipertensi, supaya mengetahui tentang terapi penunjang selain menggunakan obat yaitu dengan menerapkan terapi rendam kaki menggunakan air hangat untuk menurunkan tekanan darah atau hipertensi.
2. Perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi
Diharapkan untuk menambah luas ilmu dan teknologi dan saran untuk mengembangkan ilmu keperawatan gerontik dalam meningkatkan intervensi mandiri perawat dalam mengatasi masalah penanganan hipertensi.
3. Penulis
Diharapkan untuk penulis bisa menambahkan ilmu pengetahuan dan semakin meningkatkan kemampuan penulis untuk pemahaman konsep dan kasus yang ada di lapangan sehingga penulis mengimplementasikan asuhan keperawatan terapi rendam kaki dengan air hangat pada pasien dengan riwayat hipertensi untuk

menurunkan hipertensi dengan tuntas.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, S. (2023). Penerapan Terapi Bekam Dalam Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Terhadap Penderita Hipertensi (Doctoral dissertation, Universitas Widya Husada Semarang).
- Astutik, M. F., & Mariyam, M. (2021). Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Menggunakan Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat. *Ners Muda*, 2(1), 54.
- Dewi, R. A. (2019). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Lansia Penderita Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan: Nyeri Akut Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo).
- Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2019). Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Konsep Dan Berbagai Intervensi. *Wineka Media*.
- Ghani, L., Susilawati, M. D., & Novriani, H. (2016). Faktor risiko dominan penyakit jantung koroner di Indonesia. *Buletin penelitian kesehatan*, 44(3), 153-164.
- Harnani, Y., & Axmalia, A. (2017). Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Efektif Menurunkan Tekanan Darah Pada Lanjut. *Journal of Community Health*, 3(5), 129–132
- Isnaini, M. D. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Lama Kerja Dengankinerja Perawat Dalam Pendokumentasian Asuhan Keperawatan Di Ruang Rawat Inap Rsu Anwar Medika Sidoarjo (Doctoral dissertation, STIKes Bina Sehat PPNI).
- Kristiawan, M. S., & Adiputra, I. N. (2019). Olahraga Senam Satria Nusantara, Olahraga Jalan Cepat Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Lapangan Renon, Denpasar. *E-Jurnal Medika*, 8(5), 1-6.
- Kristiawan., & Adipura. (2020). Prevalensi dan Karakteristik Hipertensi Lansia di Indonesia. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(2), 396.
- Mendrofa, F. A. M., Iswanti, D. I., & Hani, U. (2020). Efficacy of Brain Gym on the Cognitive Function Improvement of People with Dementia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 557.
- Mustika, I. W. (2019). Buku Pedoman Model Asuhan Keperawatan Lansia Bali Elderly Care (BEC). *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9)
- Nathalia, V. (2017). Pengaruh Pemberian Jus Buah Belimbing Terhadap Perubahan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Panti Jompo Effect Of Carambola Fruit Juice Of Changes In Blood Pressure Patients With Hypertension In Nursing Homes Latar Belakang Hipertensi saat ini masih me. *Jurnal Pembangunan Nagari*, 2(2), 201-216.
- National, G., & Pillars, H. (2020). Keperawatan Gerontik. *Bahan Ajar Cetak Keperawatan Gerontik*, 22(1).
- Nur, H. (2023). Hubungan Pola Makan, Usia Dan Jenis Kelamin Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
TELOGOREJO

KONFERENSI NASIONAL DAN CALL PAPER STIKES TELOGOREJO SEMARANG

Peran Tenaga Kesehatan Menuju Lansia SMART (Sehat, Mandiri, Aktif, pRodukTif)

- Puskesmas Cilacap Selatan II (Doctoral dissertation, Universitas Al-Irsyad Cilacap).
- Nurmaulina, A., & Hadiyanto, H. (2021). Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat pada Lansia dalam Menurunkan Tekanan Darah. *Lentera: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Keperawatan*, 4(1), 36-39.
- Pancawati, K. (2018). Asuhan Keperawatan Penerapan Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kelurahan Tandang Kecamatan Tembalang Kota Semarang (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Semarang).
- PPNI, T. P. (2017). Standar diagnosis keperawatan indonesia. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- PPNI, T.P. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI): Definisi dan Tindakan Keperawatan ((cetakan II) 1 ed.). Jakarta: DPP PPNI.
- PPNI, T.P. (2019). Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI): Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan ((cetakan II) 1 ed.). Jakarta: DPP PPNI.
- Rahmawati, A., Tyastuti, S., Ners, S. S. T., Santoso, S., & APP, M. K. (2016). Asuhan Kebidanan Berkesinambungan pada Ny. L Usia 27 Tahun Dengan Kek Di Puskesmas Mergangsan 2016 (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Ridwan, E. S., & Nurwanti, E. (2013). Gaya hidup dan hipertensi pada lanjut usia di Kecamatan Kasihan Bantul Yogyakarta. *JNKI (Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia)(Indonesian Journal of Nursing and Midwifery)*, 2(2), 67-70.
- Siregar, F. G. G., Theo, D., Syafitri, R., Fitriani, A. D., & Yuniati, Y. (2024). Analisis Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Rasau Kab. Labuhanbatu Selatan. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 2(1), 247-263.
- Widiastuti, H & Effendi, N. (2021). *Jurnal Kesehatan. Jurnal Kesehatan*, 7(2), 353–360. <https://doi.org/10.24252/kesehatan.v7i2.54>