

**EFEKTIFITAS TERAPI RENDAM KAKI AIR HANGAT DAN MASSAGE PADA KLIEN
HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN GANGGUAN RASA NYAMAN
NYERI****M. Kelvin Alvaredo¹, Triyoso², M. Arifki Zainaro^{3*}**¹⁻³Universitas Malahayati

Email Korespondensi: m.arifkiz@yahoo.com

Disubmit: 28 Juli 2021

Diterima: 01 Agustus 2021

Diterbitkan: 01 Juni 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i6.4734>**ABSTRAK**

Hipertensi dapat memicu berkembangnya penyakit lain, termasuk penyakit fatal seperti stroke. Menurut WHO, menyebutkan penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk pada tahun 2025 mendatang diperkirakan sekitar 29% warga dunia terkena hipertensi. Tujuan pemberian terapi untuk mengetahui efektivitas sebelum dan setelah dilakukan rendam kaki air hangat dan massage pada pasien hipertensi. Metode asuhan keperawatan ini adalah mendeskripsikan dalam bentuk *review* kasus yang menganalisis suatu masalah asuhan keperawatan pada pasien yang mengalami hipertensi. Lokasi penelitian pasien (Ny.I) dilakukan di kotabumi. Hasil *review* kasus terhadap pasien ditemukannya keluhan Nyeri Kepala bagianbelakang. Pada penegakan diagnose Gangguan rasa nyaman: nyeri berhubungan dengan Peningkatan tekanan vaskuler serebral, Evaluasi kasus diagnose tersebut yaitu masalah gangguan rasa nyaman nyeri teratasi. Terapi non farmakologi rendam kaki air hangat dan massage terbukti dapat mengurangi 80% hipertensi serta mengatasi masalah keperawatan gangguan rasa nyaman nyeri. Diharapkan dapat menerapkan rendam kaki air hangat dan massage kaki kepada penderita hipertensi dan sebagai pengobatan alternative untuk menjaga nyeri.

Kata Kunci: Rendam Kaki Air Hangat, Hipertensi, *Massage***ABSTRACT**

Hypertension can trigger the occurrence of other diseases, including deadly diseases such as stroke. According to the World Health Organization (WHO), people with hypertension will continue to increase along with the population in 2025, it is estimated that around 29% of the world's citizens are affected by hypertension. To be able to perform comprehensive" The Effectiveness Of Warm Feet Soap And Massage Therapy On Hypertension Clients With Nursing Problems Comfort Disorder: Pain In Kotabumi, 2021. This nursing care method is described in the form of a case review that analyzes a nursing care problem in patients with hypertension. The location of the patient's study (Mrs. I) was conducted in Kotabumi. The results of the case review on the patient found complaints of back pain. In establishing the diagnosis Impaired sense of comfort: pain associated with increased cerebral vascular pressure, The evaluation of the diagnostic case is that the problem is resolved. Non-pharmacological therapy, foot soak in warm water and massage has been shown to reduce hypertension and overcome nursing problems with discomfort and pain. It is hoped that they can apply warm water foot soaks and foot

massage to people with hypertension and as an alternative treatment to keep pain away.

Keywords: *Warm Water Foot Soak, Hypertension, Massage*

1. PENDAHULUAN

Hipertensi dapat memicu berkembangnya penyakit lain, termasuk penyakit fatal seperti stroke. Sering disebut sebagai 'silent killer' karena tekanan darah tinggi sering terdeteksi selama pengujian untuk penyakit tertentu. Pasien mengalami komplikasi pada organ vital seperti jantung, otak, ginjal, mata, dan arteri perifer. Kerusakan organ tersebut tergantung pada tekanan darah tinggi dan berapa lama tidak dikontrol atau diobati (Muhadi 2016).

Badan Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk pada tahun 2025, diperkirakan sekitar 29% penduduk dunia mengalami hipertensi. WHO menyebutkan 40% orang mengalami hipertensi di negara berkembang, sedangkan di negara maju hanya 35%, dengan Afrika di posisi tertinggi untuk hipertensi yaitu 40%. Wilayah Amerika adalah 35% dan Asia Tenggara adalah 36%. Di Asia, penyakit ini membunuh 1,5 juta orang setiap tahun. Hal ini menunjukkan bahwa satu dari tiga orang memiliki tekanan darah tinggi. Di Indonesia, jumlah ini mencapai 32% dari total penduduk (Widiyani, 2013; Almiyani, 2018).

Riskesmas (2018) melaporkan bahwa prevalensi hipertensi berdasarkan hasil penduduk berusia ≥ 18 tahun adalah 34,1%, dengan tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), lebih rendah di Papua (22,2%). Diperkirakan kasus hipertensi di Indonesia adalah 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi adalah 427.218 kematian.

Hipertensi pada usia 31-44 (31,6%), 45-54 tahun (45,3%), 55-64 tahun (55,2%). Dari angka hipertensi 34,1% diketahui bahwa 8,8% penderita hipertensi dan 13,3% penderita hipertensi tidak menggunakan obat-obatan dan 32,3% tidak menggunakannya secara teratur. Hal ini menunjukkan bahwa penderita tekanan darah tinggi tidak mengetahui bahwa dirinya menderita hipertensi sehingga tidak berobat (Risksdas RI, 2018).

Hipertensi yang tidak diobati dapat menyebabkan komplikasi seperti stroke, penyakit jantung koroner, diabetes, gagal ginjal, dan kebutaan. Stroke (51%) dan penyakit jantung koroner (45%) merupakan penyebab utama kematian. Kerusakan organ yang diperumit oleh hipertensi tergantung pada derajat hipertensi dan durasi kondisi yang tidak terdiagnosis dan tidak diobati. Target organ termasuk otak, mata, jantung, ginjal dan juga mempengaruhi arteri perifer. Selain itu, hipertensi banyak terjadi pada usia 35-44 tahun (6,3%), 45-54 tahun (11,9%) dan 55-64 tahun (17,2%). Sedangkan menurut keadaan ekonomi, prevalensi hipertensi tertinggi adalah rendah (27,2%) dan sedang (25,9%) (Kemenkes RI, 2019).

Menurut data Sample Registration System (SRS) (2014), hipertensi kompleks (5,3%) rongga dada merupakan penyebab kematian kelima (lima) pada semua kelompok umur. Jaminan Kesehatan Nasional (JKN) (2015) mendanai 1,3 juta orang atau 0,8% dari peserta JKN yang menerima layanan penyakit katastropik, dengan biaya Rs 13,6 triliun atau termasuk 23,9%; Penyakit jantung (11,59%), gagal ginjal kronis (4,71%), kanker (4,03%), stroke (1,95%), talasemia (0,73%), hepatitis sirosis (0,42%),

leukemia (0,3%), hemofilia (0,16%)) (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Ada dua jenis pengobatan hipertensi: pengobatan farmakologis dan pengobatan non fisik. Pengobatan farmakologis jangka panjang, seumur hidup, termasuk diuretik, beta-blocker, dan vasodilator, dimungkinkan (Wulandari 2010). Karena diuretik merupakan zat aktif, maka diuretik memiliki keunggulan dalam dosis yang tepat, namun memiliki kelemahan yaitu efek samping yang lebih besar dibandingkan pengobatan nonfarmakologis (Tryanto 2014).

Tekanan darah tinggi membutuhkan relaksasi, yang menyebabkan pembuluh darah rileks, melebar, dan menurunkan tekanan darah secara normal. Ada beberapa cara untuk merilekskan tubuh, seperti terapi musik klasik, yoga, teknik pernapasan dalam, merendam kaki, dan terapi pijat (Suarni, 2019).

Terapi rendam kaki air hangat memberikan respon terhadap panas, melalui stimulasi yang mentransmisikan impuls dari perifer ke hipotalamus. Ketika reseptor panas di hipotalamus dirangsang, sistem efektor menghasilkan sinyal untuk memulai berkeringat dan vasodilatasi perifer. Perubahan ukuran pembuluh darah dimediasi oleh pusat vasomotor dari kanal meduler batang otak, yang di bawah pengaruh hipotalamus anterior, menyebabkan vasodilatasi. Adanya vasodilatasi mengakibatkan peningkatan aliran darah ke jaringan individu terutama yang meradang dan nyeri sehingga terjadi penurunan (Masi & Rottie, 2017).

Terapi massage secara teratur dapat menurunkan tekanan darah, menurunkan kadar hormon stres kortisol, serta mengurangi kecemasan dan menurunkan tekanan darah (Churniawati, Martini & Wahyuni, 2016). Massage adalah suatu cara pemijatan dengan cara menekan titik-titik akupuntur pada kaki, tangan atau bagian tubuh lainnya untuk merangsang organ-organ dalam tubuh agar memunculkan rasa rileks untuk membantu peredaran darah dalam tubuh menjadi lebih baik.

Merendam kaki dengan air hangat merupakan pemberian aplikasi panas pada tubuh untuk mengurangi gejala nyeri akut maupun kronis. Terapi ini efektif untuk mengurangi nyeri yang berhubungan dengan ketegangan otot walaupun dapat juga dipergunakan untuk mengatasi masalah hormonal dan kelancaran peredaran darah. Pengobatan Tradisional Tiongkok menyebut kaki adalah jantung kedua tubuh manusia, barometer yang mencerminkan kondisi kesehatan badan. Ada banyak titik akupuntur ditelapak kaki. Enam meridian (hati, empedu, kandung kemih, ginjal, limpa dan perut) ada di kaki (Arnot, 2009; Wahyuni, Suhariyanti, & Priyanto, 2017).

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan judul "Efektifitas Terapi Rendam Kaki Air Hangat Dan Massage Pada Klien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman: Nyeri di Kotabumi"

2. MASALAH

Alasan saya memilih tempat studi kasus tentang hipertensi dan penerapan terapi rendam kaki air hangat dan massage di Kotabumi karena disekitar rumah terdapat banyak pasien hipertensi yang saya anggap cocok untuk melakukan pengobatan terapi rendam kaki air hangat dan massage dan pengobatan ini jarang dilakukan di daerah ini. Tujuan umum dari kegiatan ini adalah terapi rendam kaki air hangat dan massage dapat mengatasi masalah gangguan rasa nyaman nyeri pada penderita hipertensi,

dan tujuan khusus dalam kegiatan ini yaitu melakukan pengkajian, merumuskan diagnosa keperawatan, menyusun intervensi, melaksanakan implementasi dan melakukan evaluasi pada akhir kegiatan.



Gambar 2.1 Peta Lokasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

3. METODE PELAKSANAAN

a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dari kegiatan ini adalah pembuatan pre planing melakukan kontrak waktu dan tempat dengan pasien dan menyiapkan alat-alat pelaksanaan terapi.

b. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan terapi rendam kaki air hangat dan massage ini dilakukan pada klien Ny.I dengan diagnosa medis HIPERTENSI pada tanggal 29 Juni 2021 dengan keluhan Nyeri Kepala bagian belakang

c. Evaluasi

i. Struktur

Terapi Rendam Kaki Air Hangat Dan Massage diikuti oleh Ny.I. Setting tempat dilakukan di rumah pasien dan sudah sesuai dengan rencana yang telah dibuat serta perlengkapan yang digunakan selama terapi tersedia dan sudah digunakan sebagaimana mestinya. Peran peneliti dan klien sudah sesuai dengan yang telah direncanakan. Penggunaan bahasa sudah komunikatif dalam penyampaian, klien dan keluarga dapat memahami dengan apa yang sudah disampaikan oleh peneliti.

ii. Proses

Pelaksanaan kegiatan pada tanggal 29 Juni 2021 sampai 1 juli 2021 sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Metode pelaksanaan pemberian terapi rendam kaki air hangat dan massage dilaksanakan pada tanggal 29 Juni 2021 sampai 1 juli 2021, setelah dilakukan pemberian terapi didapatkan skala nyeri dan tekanan darah klien mengalami penurunan nyeri dari 4 menjadi 1 dan penurunan tekanan darah dari 160/100 mmHg menjadi 130/90 mmHg. Berikut pelaksanaan kegiatan pemberian terapi rendam kaki air hangat dan massage:

Ny.1



Gambar 2.2 Pemeriksaan tekanan darah hari ke 1



Gambar 2.3 Melakukan rendam kaki air hangat



Gambar 2.4 Massage kaki



Gambar 2.5 Pemeberian jus mentimun

5. KESIMPULAN

Terapi non farmakologi rendam kaki air hangat dan massage terbukti dapat mengurangi hipertensi dan mengatasi masalah keperawatan gangguan rasa nyaman nyeri. Hal ini membuktikan hasil beberapa penelitian yang dilakukan pada pasien hipertensi: merendam dan memijat kaki dengan air hangat dapat digunakan sebagai terapi alternatif yang murah, sederhana dan aman untuk hipertensi.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Andriati, R. (2019). Perbandingan Antara Rendam Kaki Air Hangat Dan Masase Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Suradita Kabupaten Tangerang. *Jurnal penelitian dan pengabdian masyarakat*, 2(1), 11-19.
- Arianto, A., Prastiwi, S., & Sutriningsih, A. (2018). Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Telapak Kaki Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(1). Dinkes Kota Bandar Lampung. (2019). Kejadian Hipertensi.
- Gunawan, M. R., Marta, E., & Elliya, R. (2021). Pemberian Massage Punggung Terhadap Klien Hipertensi Di Kota Bandar Lampung. *JURNAL Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4(2), 458-463.
- Kemendes RI. (2015). Pengertian Hipertensi.
- Kemendes RI. (2019). Kejadian Hipertensi. Jakarta: Indonesia.
- Majid, A. (2019). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular. Pustaka Baru: Yogyakarta.
- Manurung, N. (2016). Aplikasi Asuhan Keperawatan Sistem Kardiovaskuler. Trans Info Media: Jakarta.
- Putri, W. E., Utomo, W., & Utami, G. T (2020). Pengaruh Terapi Refleksi Alat Pijat Kayu (Apiyu) Dengan Minyak Zaitun Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ners Indonesia*, 10(2), 170-181.
- Riskesdas RI. (2018). Kejadian Hipertensi. Jakarta: Indonesia.
- Saferi, AW. (2019). KMB 2 Keperawatan Medikal Bedah (Keperawatan Dewasa). Trans Info Media: Jakarta.
- Yekti, Susilo dr. (2020). Cara Jitu Mengatasi Hipertensi. Andi Offset: Yogyakarta.
- Yanti, Etri., dkk. (2018). Efektifitas Massase Punggung Dan Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. STIKES Syedza Sainika Padang
- Wahyuni, W., Suhariyanti, E., & Priyanto, S. (2017). Efektivitas relaksasi otot progresif dan massage kaki dengan pemberian essential oil kenanga dalam menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia. *URECOL*, 335-344.