

**ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN TEKNIK RENDAM KAKI UNTUK MENURUNKAN
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA SRI PENDOWO
LAMPUNG TIMUR**Linggariyana^{1*}, Eka Trismiyana², Prima Dian Furqoni³¹⁻³Profesi Ners Universitas Malahayati

Email Korespondensi: linggar@gmail.com

Disubmit: 17 Oktober 2022

Diterima: 23 November 2022

Diterbitkan: 01 Februari 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i2.8126>**ABSTRAK**

Prevalensi hipertensi menurut catatan *World Health Organization* (WHO), tahun 2011 sebesar 1 milyar orang di dunia. Dua per-tiga diantaranya berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah-sedang salah satunya negara Indonesia. WHO juga memperkirakan Prevalensi hipertensi akan terus meningkat, dan diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi. Melakukan pengkajian, analisa data, mendiagnosa, intervensi, implementasi evaluasi asuhan keperawatan dengan teknik rendam kaki untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi tahun 2022. Desain *student oral case analysis* (SOCA) menggunakan desain studi kasus dalam bentuk penerapan dengan cara pendekatan sesuai metode deskriptif, metode ini bersifat mengumpulkan data terlebih dahulu, menganalisis data lalu menarik kesimpulan data. Unit yang menjadi kasus tersebut secara lebih jauh dianalisis dan diberikan suatu tindakan terapi. Diketahui adanya perubahan tekanan darah hari pertama dan hari ke enam ini di sebabkan klien mampu melakukan dan menerapkan rendam kaki air hangat dengan baik. Klien juga mengkonsumsi obat dari puskesmas Amlodipine 5mg perhari. Amlodipine merupakan obat untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Selama observasi Ny. T kurang menjaga pola makannya. Diketahui adanya perubahan tekanan darah hari pertama dan hari ke enam ini di sebabkan klien mampu melakukan dan menerapkan rendam kaki air hangat dengan baik.

Kata Kunci: Hipertensi, Penurunan Tekanan Darah, Rendam Kaki Dengan Air Hangat, Asuhan Keperawatan Komprehensif

ABSTRACT

The prevalence of hypertension according to the World Health Organization (WHO) records, in 2011 was 1 billion people in the world. Two-thirds of them are in low-medium-income developing countries, one of which is Indonesia. WHO also estimates that the prevalence of hypertension will continue to increase, and it is predicted that by 2025 as many as 29% of adults worldwide suffer from hypertension. Conducting studies, data analysis, diagnosis, intervention, implementation of nursing care evaluation with foot soak techniques to reduce blood pressure in people with hypertension in 2022. Student oral case analysis (SOCA) design uses case study design in the form of application by approaching according to descriptive methods, this method is to collect data first, analyze data and then draw data conclusions. The units that

are the case are further analyzed and given a therapeutic action. It is known that there is a change in blood pressure on the first day and day six because the client is able to do and apply a warm water foot bath with baik. The client also took the drug from the Amlodipine health center 5mg per day. Amlodipine is a drug to lower high blood pressure. During observation Mrs. T did not take care of her diet. It is known that there is a change in blood pressure on the first day and day six is caused by the client being able to do and apply a warm water foot bath with a baik.

Keywords: Hypertension, Decrease In Blood Pressure, Foot Baths With Warm Water, Comprehensive Nursing Care

1. PENDAHULUAN

Penyakit pada jantung dan pembuluh darah salah satunya yaitu tekanan darah tinggi yang merupakan penyebab kematian dan sering disebut sebagai *silent killer* karena penyakit ini sering kali muncul tanpa adanya gejala dan baru diketahui ketika telah terjadi gangguan pada tubuh. Kompleksitas masalah yang terjadi akibat hipertensi meliputi gangguan pada jantung, stroke dan gangguan pada ginjal yang dapat mengakibatkan kematian pada seseorang (WHO, 2018).

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg secara kronis. Hipertensi telah menjadi kasus kesehatan di Indonesia yang sering di temukan dipelayanan. Menurut Profil Kesehatan Indonesia menyatakan bahwa pada tahun 2010 hipertensi adalah penyakit yang masuk sepuluh besar penyakit rawat inap dan rawat jalan. Jika penyakit ini tidak terkontrol dan ditangani secara seksama maka akan meningkat secara perlahan dan cepat di masa yang akan datang yang berdampak pada kecacatan permanen dan kematian secara mendadak akibat dari penyakit ikutannya seperti stroke , gagal ginjal akut, dan penyakit jantung lainnya (Carista et al, 2018).

Prevalensi hipertensi menurut catatan *World Health Organization* (WHO), tahun 2011 sebesar 1 milyar orang di dunia. Dua per-tiga diantaranya berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah-sedang salah satunya negara Indonesia. WHO juga memperkirakan Prevalensi hipertensi akan terus meningkat , dan diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi (Mboi, 2013 dalam Astuti dan Setyaningrum, 2016). Pada tahun 2020 terdapat sekitar 1,56 miliar orang usia dewasa menjalani hidup dengan hipertensi. Hipertensi menjadi membunuh hampir 8 miliar orang setiap tahun di dunia dan hampir 1,5 juta orang setiap tahunnya di kawasan Asia Timur-Selatan. Sekitar sepertiga dari orang dewasa di Asia Timur-Selatan menderita hipertensi (WHO, 2018).

Prevalensi hipertensi di Indonesia Riskesdas 2018 menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44.1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi

tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita Hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya Hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan (Kemenkes RI, 2019).

Pengobatan hipertensi sangat perlu di tingkatkan untuk mencegah kenaikan tekanan darah secara terus-menerus yang mengakibatkan terjadinya komplikasi pada hipertensi. Pada umumnya penatalaksanaan tekanan darah tinggi terbagi dua yang meliputi terapi farmakologi dan terapi *non* farmakologi. Sering kali terapi menggunakan farmakologi memberikan efek samping yang berlebihan, oleh sebab itu akan lebih baik jika terapi secara alami diberikan sebagai terapi pendamping hipertensi. Salah satu pengobatan *non* farmakologi yaitu terapi alternatif komplementer rendam kaki air hangat "*Hydrotherapy*" (Dewi et al., 2019). Berbagai macam terapi relaksasi juga dapat membantu menurunkan tekanan darah, salah satunya adalah dengan relaksasi rendam kaki air hangat karena membantu mempertahankan elastisitas pembuluh darah sehingga dapat memperlancar aliran darah (Fildayanti et al, 2020).

Relaksasi dengan terapi rendam kaki air hangat merupakan metode yang sederhana, mudah dilakukan, praktis, biaya yang digunakan terjangkau, bisa dilakukan secara mandiri di rumah bagi penderita hipertensi untuk dijadikan pola hidup sehat di kesehariannya dan tidak mempunyai efek yang merugikan bagi kesehatan tubuh (Isnaeni, 2021).

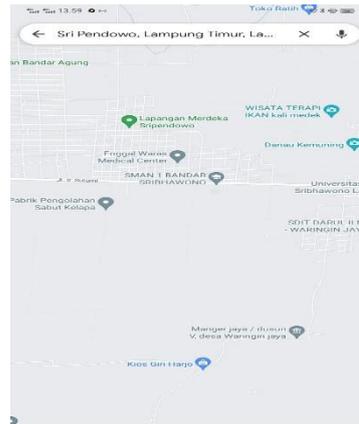
2. KAJIAN PUSTAKA

Menurut *Asia Traditional Chinese Medicine* (2013), rendam kaki dengan air panas setiap hari untuk meningkatkan sirkulasi darah Terapi rendam kaki dengan air panas mencapai serangkaian perawatan kesehatan yang efisien melalui tindakan pemanasan, tindakan mekanis dan tindakan kimia air serta efek penyembuhan dari uap obat dan medis pengasapan Pengobatan yang efektif dan efisien dengan menggunakan air hangat untuk menstabilkan tekanan darah sangatlah mudah untuk dilakukan, akan tetapi masih belum banyak yang mengetahuinya (Khotimah & Sulastri, 2019)..

Rendam kaki air hangat yang dilakukan secara rutin dapat merubah tekanan darah, karena merendam kaki dengan menggunakan air hangat dapat melebarkan pembuluh darah serta memperlancar peredaran darah kemudian terjadi rangsangan pada saraf kaki yang mengakibatkan saraf parasimpatis menjadi aktif sehingga tekanan darah menurun (Sabattani & Supriyono, 2016)

3. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Alasan saya memilih tempat perawatan hipertensi di Dese Sri Pendowo Lampung Timur dalah untuk tujuan bersama dari kegiatan ini, dengan harapan rendam kaki air hangat dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Skor penurunan tekanan darah yang normal dan tujuan spesifik dalam aktivitas, yaitu keperawatan, review jurnal untuk mengidentifikasi intervensi, penilaian hasil intervensi persyaratan, membandingkan hasil intervensi termasuk terapi rendam kaki air hangat.



Gambar 1. Denah Lokasi

4. METODE

a. Tujuan Persiapan Tahap persiapan kegiatan adalah pra-perencanaan, persiapan flipchart dan demonstrasi, lokasi, dan alat-alat lain yang disiapkan oleh peneliti. Aushan diberikan selama 6 hari berturut-turut.

b. Tahap implementasi

Dilakukan kompres hangat dapat membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi jika pada penggunaan air dengan suhu yang 37°C - 39°C . Kerja air hangat pada dasarnya adalah meningkatkan aktivitas molekuler (sel) dengan metode pengaliran energi melalui konveksi (pengaliran lewat medium cair). Rendam kaki menggunakan air hangat juga berdampak pada pembuluh darah yaitu membuat sirkulasi darah menjadi lancar. Kedua, faktor pembebanan di dalam air akan menguatkan otot-otot dan ligament yang mempengaruhi sendi-sendi tubuh. Air dimanfaatkan sebagai pemicu untuk memperbaiki tingkat kekuatan dan ketahanan terhadap penyakit

c. Evaluasi

1) Struktur Peserta hadir 3 pasien dengan masalah hipertensi. Setting tempat sudah sesuai dengan rencana dan perlengkapan yang dilakukan untuk penyuluhan sudah tersedia dan sudah digunakan sebagaimana mestinya. Peran peneliti sebagai moderator, notulen, observer, dan juga fasilitator. Penggunaan bahasa yang dipraktekkan sudah komunikatif dalam penyampaian, klien dapat memahami dan dapat mempraktekkan kembali yang di demonstrasikan.

2) Proses Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pukul 10.00 s/d 10.45 WIB di rumah pasien .

3) Hasil

Diketahui adanya perubahan tekanan darah hari pertama dan hari ke enam ini di sebabkan klien mampu melakukan dan menerapkan rendam kaki air hangat dengan baik. Klien juga mengkonsumsi obat dari puskesmas Amlodipine 5mg perhari. Amlodipine merupakan obat untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Selama observasi Ny. T kurang menjaga pola makannya seperti mengkonsumsi makan bersantan dan ikan asin. Selain itu klien sering memikirkan anak terakhir yang tinggal bersamanya belum menikah, hal tersebut yang mempengaruhi stress dan sulit tidur. Jika seseorang mengalami stress akan timbul ketegangan pada saraf simpatis yang berdampak pada kontraksi pembuluh darah

sehingga terjadi penyempitan pembuluh darah dan peningkatan tekanan darah secara tidak menentu. Hipertensi yang diderita oleh klien yaitu nyeri pada kepala bagian belakang yang cukup mengganggu aktivitas dan susah untuk tidur. Nyeri kepala pada pasien hipertensi disebabkan karena vasokonstriksi pada pembuluh darah sehingga terjadi penurunan perfusi jaringan serebral.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Diketahui adanya perubahan tekanan darah hari pertama dan hari ke enam ini di sebabkan klien mampu melakukan dan menerapkan rendam kaki air hangat dengan baik. Klien juga mengkonsumsi obat dari puskesmas Amlodipine 5mg perhari. Amlodipine merupakan obat untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Selama observasi Ny. T kurang menjaga pola makannya seperti mengkonsumsi makan bersantan dan ikan asin. Selain itu klien sering memikirkan anak terakhir yang tinggal bersamanya belum menikah, hal tersebut yang mempengaruhi stress dan sulit tidur. Pasien yang tidak mengalami penurunan tekanan darah yang signifikan di sebabkan karena pada perendaman kaki menggunakan air panas tidak di lakukan pengukuran pada suhu air yang digunakan sehingga dalam penurunan tekanan darah kurang maksimal dan pada pengakjian akhir secara wawancara ada pasien yang tidak rutin dalam mengkonsumsi obat anti hipertensi dan kurang memperhatikan diet makanan tinggi akan garam dan makanan yang menyebabkan meningkatnya tekanan darah karena pasien beranggapan jika hidup hanya sekali sehingga tidak perlu membatasi apa yang harus di makan

6. KESIMPULAN

Diketahui adanya perubahan tekanan darah hari pertama dan hari ke enam ini di sebabkan klien mampu melakukan dan menerapkan rendam kaki air hangat dengan baik

Saran

Bagi peneliti selanjutnya

Dapat dijadikan bahan bacaan atau refrensi bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan menggunakan terapi non farmakologi.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Ambarsari, E. M., Ermianti, E., & Hidayati, N. O. (2020). Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Dan Musik Klasik Terhadap Tekanan Darah Ibu Hamil Dengan Hipertensi. *Journal Of Nursing Care*, 3(3).
- Asan, Y., Sambriang, M., & Gatum, A. M. (2016). Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Terapi Rendam Kaki Air Hangat Pada Lansia Di Upt Panti Sosial Penyantunan Lanjut Usia Budi Agung Kupang. *Chm-K Health Jurnal*, 11(2)
- 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.

- Carsita, W. N., Herlangga, A. R., & Puspitasari, N. R. (2018). Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Ditambah Garam Terhadap Tingkat Stres Pekerja Di Pt X. *The Indonesian Journal Of Health Science*, 10(2), 19-25
- Dewi, S. U., & Rahmawati, P. A. (2019). Penerapan Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Dalam Menurunkan Tekanan Darah. *Jiko (Jurnal Ilmiah Keperawatan Orthopedi)*, 3(2), 74-80.
- Fildayanti, F., Dharmawati, T., & Putri, L. A. R. (2020). Pengaruh Pemberian Rendam Kaki Dengan Air Hangat Campuran Garam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Desa Lamboo Wilayah Kerja Puskesmas Moramo. *Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan*, 1(1), 70-75.
- Isnaeni, A. N. (2021). Ta: Literature Review Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi.
- Khotimah, A. H., & Sulastrri, E. (2019). Penerapan Rendam Kaki Dan Pernapasan Diafragma (Napas Dalam) Serta Aromaterapi Lavender Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb Sugiyastuti, Amd. Keb. *Proceeding Of The Urecol*, 162-170.
- Kristanto. (2016). Kapita Selekta Kedokteran. Media Aescupales. Jakarta
- Masi, G. N., & Rottie, J. V. (2017). Pengaruh Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi Di Puskesmas Bahu Manado. *Jurnal Keperawatan*, 5(1)
- Muin, M. (2021). *Intervensi Rendam Kaki Air Hangat Pada Asuhan Keperawatan Pasien Preklamsia Dengan Masalah Utama Hipertensi* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar).
- Nurarif, A. H. (2016). Asuhan Keperawatan Praktis: Berdasarkan Penerapan Diagnosa Nanda, Nic, Noc Dalam Berbagai Kasus.
- Puspitasari, I., & Harini, R. (2021). Literature Review Efektifitas Terapi Rendam Kaki Air Hangat Pada Pasien Hipertensi.
- Rahim, R., Mardiah, S. S., & Rismawati, S. (2017). Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Perubahan Tekanan Darah Ibu Hamil Hipertensi. *Media Informasi*, 13(2), 64-69.
- Riskesdas, 2018. Angka Prevelensi Kejadian Hipertensi.
- Sabattani, C. F., & Supriyono, M. (2016). Efektivitas Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Penderita Preeklamsi Di Puskesmas Ngaliyan Semarang. *Karya Ilmiah*
- Ulinuha, A. A. (2017). *Tekanan Darah Setelah Dilakukan Hidroterapi Rendam Kaki Air Hangat Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Sambiroto Kota Semarang* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Semarang).
- Wajan, U. J. (2010). Keperawatan Kardiovaskuler. Jakarta: Salemba Medika.
- Wijaya, A. S., & Putri, Y. M. (2013). Kmb; Keperawatan Medikal Bedah (Keperawatan Dewasa).
- Word Health Organisation. (2018). World Health Statistic. Geneva; 2018.