

EFEKTIFITAS TERAPI RENDAM KAKI DENGAN AIR HANGAT TERHADAP PENDERITA HIPERTENSI DI RUANG SADEWA 4 RSD KRMT WONGSONEGORO SEMARANG

Muchammad Nanda Romadhoni¹, Sonhaji²

anandamuhamad94@gmail.com¹, soni_aji84@yahoo.com²

Universitas Karya Husada Semarang

ABSTRAK

Hipertensi merupakan suatu keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis. Hal tersebut dapat terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Tekanan darah tinggi disebut the silent killer karena termasuk penyakit yang mematikan, penyakit tekanan darah tinggi dapat menyerang siapa saja baik muda ataupun tua. Berdasarkan catatan dari World Health Organisation (WHO) bahwa hipertensi merupakan salah satu paling penting untuk penyakit jantung dan stroke yang membentuk penyebab nomor satu kematian dini dan kecacatan didunia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh terapi rendam kaki dengan air hangat terhadap penderita hipertensi di ruang sadewa 4 RSUD K.R.M.T Wongsonegoro Semarang. Jenis penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kualitatif dalam bentuk studi kasus yang bersifat asuhan keperawatan meliputi ; pengkajian keperawatan, diagnosa keperawatan. Hasil penelitian dijelaskan bahwa terdapat pengaruh terapi rendam air hangat pada lansia dengan hipertensi pada Ny. S dengan hasil tensi 165/75 mmhg yang menunjukkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah dalam 3 hari menjadi 145/80 mmhg pada pasien setelah diberikan terapi, sedangkan pada pasien Ny. M dengan hasil tensi yang sebelumnya 155/85 mmHg yang menunjukkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah dalam waktu 3 hari menjadi 135/75 mmHg setelah diberikan terapi rendam kaki air hangat. Hasil penelitian ini adalah terdapat penerapan terapi rendam kaki dengan air hangat yang mampu menurunkan tekanan darah pada kedua pasien hipertensi.

Kata Kunci : Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat, Pasien Penderita Hipertensi.

ABSTRACT

Hypertension is a condition when blood pressure in the blood vessels increases chronically. This can happen because the heart works harder to pump blood to meet the body's oxygen and nutrient needs. High blood pressure is called the silent killer because it is a deadly disease, high blood pressure disease can attack anyone, both young and old. Based on records from the World Health Organization (WHO), hypertension is one of the most important for heart disease and stroke which is the number one cause of premature death and disability in the world. to determine the effect of warm water foot soak therapy on hypertension patients in the Sadewa 4 room of K.R.M.T Wongsonegoro Regional Hospital, Semarang. This type of research uses a qualitative descriptive research design in the form of a case study that is nursing care including; nursing assessment, nursing diagnosis. Based on the data results, it is explained that there is an effect of warm water immersion therapy on the elderly with hypertension in Mrs. S with a blood pressure result of 165/75 mmHg which shows that there is a decrease in blood pressure within 3 days to 145/80 mmHg in patients after being given therapy, while in patient Mrs. M with a previous blood pressure result of 155/85 mmHg which shows that there is a decrease in blood pressure within 3 days to 135/75 mmHg after being given warm water foot soak therapy. The results of this study are that there is an application of warm water foot soak therapy that can lower blood pressure in both hypertensive patients.

Keywords: Warm Water Foot Soak Therapy for Hypertension Patients.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis. Hal tersebut dapat terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Jika dibiarkan penyakit ini dapat mengganggu fungsi organ-organ lain, terutama organ-organ vital seperti jantung dan ginjal (Reny, 2022)

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan perubahan dimana tekanan darah meningkat secara kronik. Hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan yang abnormal tinggi didalam pembuluh darah arteri. Tekanan darah tinggi disebut the silent killer karena termasuk penyakit yang mematikan, penyakit tekanan darah tinggi dapat menyerang siapa saja baik muda ataupun tua. Berdasarkan catatan dari World Health Organisation (WHO) bahwa hipertensi merupakan salah satu paling penting untuk penyakit jantung dan stroke yang membentuk penyebab nomor satu kematian dini dan kecacatan didunia (Susanto et al., 2019). Prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia > 18 tahun sebesar 34,1%, tinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah berada di Papua sebesar (22,2%) (Riskesmas 2018, 2018). Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31- 44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa kejadian hipertensi paling banyak pada lansia (Mila, 2021).

Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas, dimana pada masa ini merupakan proses yang mengakibatkan perubahan-perubahan fisik, psikologi dan psikososial. Hipertensi dapat diobati secara farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan secara non farmakologi dapat dilakukan dengan cara mengubah gaya hidup yang lebih sehat dan melakukan therapy dengan rendam kaki menggunakan air hangat yang bisa dilakukan setiap saat. Terapi rendam air hangat merupakan terapi non farmakologi yang dapat menurunkan tekanan darah. Manfaat yang diberikan oleh therapy rendam kaki dengan air hangat untuk dapat mengatasi demam, mengatasi nyeri, memperbaiki kesuburan, menghilangkan rasa lelah, sistem pertahanan tubuh meningkat dan juga bermanfaat dalam melancarkan peredaran darah (Mila, 2021)

Data WHO (2015) menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis menderita hipertensi. Menurut Riskesdas (2018), prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2018 yaitu 34,1% angka ini mengalami peningkatan dibandingkan pada tahun 2013 jumlah prevalensi hipertensi di Indonesia yaitu 25,8%. Menurut Riskesdas 2013, prevalensi Hipertensi di tekanan darah adalah (22,6 %) berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan (7,8 %) dan berdasarkan diagnosis atau riwayat minum obat hipertensi (7,9 %). Prevalensi hipertensi di Sumatera Barat tertinggi di Pariaman (28,8%), Kota Payakumbuh (28,7%), Kota Sawahlunto (27,0%) dan Sijunjung (26,0%). Prevalensi hipertensi berdasarkan terdiagnosis tenaga kesehatan dan pengukuran terlihat meningkat dengan bertambahnya umur (Reny, 2022).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kualitatif dalam bentuk studi kasus yang bersifat asuhan keperawatan meliputi ; pengkajian keperawatan, diagnosa keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi keperawatan, dan evaluasi keperawatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil data dijelaskan bahwa terdapat pengaruh terapi rendam kaki dengan air hangat pada lansia hipertensi dengan Stroke pada Ny. S dan Ny. M, dengan

dilakukannya terapi ini dapat membantu menurunkan tekanan darah tinggi pada Ny.S dan Ny. M. Pada saat pengkajian didapat kan data Ny. S dan Ny. M yang hampir sama, kedua pasien mengalami hipertensi dan stroke dengan keluhan pasien mengatakan pusing gliyeng dan tidak kuat beraktifitas. Saat pengkajian di ruang rawat inap keluhan yang dirasakan kedua pasien mengalami keluhan yang sama kepala masih terasa pusing gliyeng dengan P : kepala terasa pusing gliyeng, Q : terasa seperti tertusuk2, R : kepala pusing gliyeng tidak menjalar, S : skala 6, T : terus menerus, kaki terasa kaku, badan lemas, pasien mengatakan sulit tidur dan tampak gelisah dan merintih.

Saat dilakukan analisa data pada kedua pasien didapatkan data yang sama dan diagnosa yang sama, yang pertama resiko perfusi serebral tidak efektif dengan data Pasien mengatakan pusing gliyeng, badan lemas dan kaki terasa kaku, Pasien tampak lemas dan yang kedua kesiapan peningkatan coping keluarga dengan data keluarga mengatakan berharap pasien cepat sembuh, Pasien dan keluarga mengatakan ingin mengetahui lebih tentang penyakit yang diderita pasien, Keluarga tampak cemas. Pada pasien stroke tidak dapat menjalankan aktifitas sehari-hari secara optimal sehingga mengakibatkan ketergantungan dan bantuan kepada keluarga, sehingga sangat penting peran keluarga dalam member terapi maupun dukungan untuk kesembuhan pasien. Sama ketika masih sehat, pada pasien stroke juga perlu dicukupi kebutuhan dasarnya. Oleh karena itu perlu adanya terapi yang memungkinkan merilekskan otak dan untuk mengurangi tekanan darah agar tidak semakin memperparah kondisi pasien yang di karenakan masalah utama dari stroke yaitu hipertensi atau naiknya tekanan darah diatas batas normal.

Pada tahap intervensi pada diagnosa risiko perfusi serebral tidak efektif akan teratasi dengan Kriteria Hasil : SLKI : Perfusi serebral, dengan intervensi Pemantauan neurologis: Monitor tingkat kesadaran, Monitor tanda tanda vital, Monitor status pernapasan, Monitor kesimetrisan wajah, Dokumentasikan hasil pemantauan, Jelaskan tujuan dan prosedur pemantauanInformasikan hasil pemantauan. Pada diagnose kesiapan peningkatan coping keluarga dapat teratasi dengan kriteria hasil : SLKI : Status Koping Keluarga, dengan intervensi Dukungan coping keluarga : Identifikasi respon emosional terhadap kondisi saat ini, Identifikasi kesesuaian antara harapan pasien, keluarga dan tenaga kesehatan, Diskusikan rencana medis dan keperawatan, Fasilitasi memperoleh pengetahuan, keterampilan dan peralatan yang diperlukan untuk mempertahankan keputusan perawatan pasien, Informasikan kemajuan pasien secara berkala, Rujuk untuk terapi keluarga jika perlu. Dalam tahap ini dapat dilakukan terapi rendam kaki dengan air hangat pada kedua pasien selain salah satu teknik terapi yang menarik tetapi juga sederhana dan biaya sangat rendah.

Tahap implementasi keperawatan mampu dilakukan sesuai perencanaan yang sudah disusun, dengan munculnya diagnose keperawatan risiko perfusi serebral tidak efektif berhubungan dengan hipertensi dan diagnose kedua yaitu kesiapan peningkatan coping keluarga terhadap kondisi kronis pada kedua pasien. Pada bulan april penulis tertarik memberikan edukasi mengenai hipertensi dan pemberian terapi rendam kaki dengan air hangat pada lansia. Pada tahap implementasi ini kegiatan awal yang dilakukan oleh penulis adalah melakukan jadwal kegiatan yang sudah disepakati sesuai kesepakatan bersama dengan para responden. Kemudian sebelum dilakukan terapi ini dilakukan pengukuran tekanan darah dan sesudah dilakukan terapi dilakukan pengukuran kembali. Sebelum melakukan terapi diberikan penjelasan tentang hipertensi dan pemberian terapi rendam air hangat ini , terapi dilakukan 1-2 kali sehari dengan pendampingan 1 kali di setiap harinya dengan keluarga dengan durasi 20 menit, dan untuk terapi ini lebih baik dilakukan pada waktu bangun tidur dan sebelum tidur. Tidak ada hambatan dalam melakukan implementasi, responden mampu mengikuti pendidikan kesehatan dan

pemberian terapi rendam air hangat sampai selesai. Terapi rendam kaki dengan air hangat ini adalah terapi yang mempunyai banyak manfaat dan salah satunya untuk menurunkan hipertensi dan mengurangi stres karena terapi ini sifatnya merilekskan, yaitu dengan cara memasukkan kaki ke dalam ember yang berisi air hangat, sedalam mata kaki, sehingga pasien merasakan rileks dan memperlancar peredaran darah pada kaki, metode rendam air hangat ini bisa melancarkan sirkulasi darah, inflamasi, meredakan bengkak

Pada tahap evaluasi, terdapat pengaruh saat dilakukan terapi rendam kaki dengan air hangat yakni pada diagnose kesiapan peningkatan coping keluarga tentang hipertensi ini didapatkan hasil bahwa Ny. S dan Ny. M dan keluarganya sudah mengerti dan akan menerapkan edukasi mengenai hipertensi maupun terapi rendam kaki dengan air hangat dalam kehidupan sehari-hari, Ny. S dan Ny. M merasa senang karena pemberian edukasi ini dapat bermanfaat untuk kesehatan diri masing-masing, kelompok lansia mengatakan sudah lebih mengetahui mengenai penyakit yang diderita

Berdasar hasil data dijelaskan bahwa terdapat pengaruh terapi rendam kaki dengan air hangat pada lansia dengan hipertensi pada Ny. S dengan hasil tensi 165/75 mmHg yang menunjukkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah dalam 3 hari menjadi 145/80 mmHg pada pasien setelah diberikan terapi, sedangkan pada pasien Ny. M dengan hasil tensi yang sebelumnya 155/85 mmHg yang menunjukkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah dalam waktu 3 hari menjadi 135/75 mmHg setelah diberikan terapi rendam kaki air hangat. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mila, 2021) yang menyatakan bahwa terapi rendam kaki air hangat terdapat pengaruh untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia hipertensi. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Mila (2021) terapi nonfarmakologi rendam kaki dengan air hangat yang dilakukan sebanyak 3x pertemuan selama 3 hari, setiap sesi dilakukan 20 menit mampu menurunkan tekanan darah pada lanjut usia yang mengalami hipertensi. Terapi rendam kaki ini mudah dilakukan dan hanya membutuhkan bahan yang murah dan waktu yang singkat tanpa membebani pasien. Penanganan yang dilakukan pada pasien hipertensi selain terapi medikasi atau obat-obatan disimpulkan bahwa terapi rendam kaki dengan air hangat ini berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lansia dengan hipertensi

Dari penelitian diatas peneliti berpendapat bahwa sebelum diberikan terapi rendam kaki air hangat, responden menunjukkan bahwa sehari harinya mengeluh pusing, kelelahan, dan ketegangan otot, setelah dilakukan terapi ini responden mengalami perubahan karena adanya efek ketenangan dikarenakan efek kandungan air hangat.

KESIMPULAN

Pengkajian Ny. S dan Ny. M dengan dx. SNH yang dilakukan pada April dengan adanya Penyakit Hipertensi pada Ny.S dengan TD 165/75mmHg, Ny M dengan TD 155/85 mmHg. Terdapat 3 diagnosa yang muncul pada kedua pasien yaitu : Risiko perfusi serebral tidak efektif berhubungan dengan hipertensi, Kesiapan peningkatan coping keluarga berhubungan dengan penyakit kronis, Gangguan mobilitas fisik berhubungan dengan penurunan kekuatan otot. Perencanaan yang digunakan dalam kasus ini dengan teori hampir semua intervensi setiap diagnosa dapat sesuai dengan kebutuhan pasien. Penatalaksanaan tindakan kasus ini di laksanakan sesuai dengan intervensi yang sudah dibuat, sesuai dengan kebutuhan pasien dengan hipertensi.

Akhir dari proses keperawatan ini adalah terdapat penerapan terapi rendam kaki dengan air hangat yang mampu menurunkan tekanan darah pada kedua pasien hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajeng. (2021). Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat pada Lansia dalam Menurunkan Tekanan Darah. *Jurnal Lentera* Volume 4, Nomor 1 .
- Chaidir, R. (2021). Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *AFIYAH VOL. IX NO. 1*.
- 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. <https://doi.org/10.46749/jiko.v3i2.33>
- Diyan, M. (2024). Efektivitas Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi . *Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, volume 13 no 1
- Mila. (2021). Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Menggunakan Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat. *Holistic Nursing Care Approach*, Vol 1 No 2.
- Veronicha. (2023). Efektivitas Pemberian Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Perubahan Tekanan Darah .
- Wahyunti. (2023). Efektifitas Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan GSH Vol 12 No 2* .