

ABSTRAK

Penerapan Hidroterapi (Rendam Kaki Air Hangat) Kombinasi Dengan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi

Aenun Husnul Hotimah¹, Dwi Fijianto²

**Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan**

Penyakit terbanyak lansia di Indonesia adalah hipertensi. Lansia penderita hipertensi terjadi pada kelompok usia 55-64 tahun sebanyak 55,2%, usia 65-74 tahun 63,2%, dan di atas 75 tahun 69,5%. Kejadian hipertensi pada lansia di Jawa Tengah mengalami kenaikan dari tahun 2013-2018 yaitu 25,8% menjadi 37,57%. Hipertensi merupakan tekanan darah yang melebihi batas normal di atas 140/90 mmHg yang di tandai dengan gejala sakit leher, pusing, jantung berdebar, telinga berdenging. Penanganan non farmakologis pada pasien hipertensi salah satunya menggunakan hidroterapi (rendam kaki air hangat) kombinasi dengan relaksasi nafas dalam. Tujuan studi kasus ini adalah untuk mengetahui pengaruh hidroterapi kombinasi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Metode karya tulis ilmiah menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus yang dilakukan pada 2 orang yang menderita hipertensi. Hasil studi kasus membuktikan adanya perubahan penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan penerapan hidroterapi kombinasi relaksasi nafas dalam pada kedua klien yaitu klien 1 mengalami penurunan tekanan darah dari 170/100 mmHg menjadi 140/90 mmHg sedangkan klien 2 mengalami penurunan tekanan darah dari 160/100 mmHg menjadi 130/90 mmHg. Dapat disimpulkan bahwa hidroterapi kombinasi relaksasi nafas dalam efektif menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi. Saran bagi tenaga keperawatan untuk menerapkan hidroterapi kombinasi relaksasi nafas dalam sebagai alternatif tindakan keperawatan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia.

Kata Kunci : Lansia, Hipertensi, Hidroterapi, Rendam kaki air hangat, Relaksasi nafas dalam

Vocational Program in Nursing
Faculty of Health Sciences
University of Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

ABSTRACT

Aenun Husnul Hotimah¹, Dwi Fijianto²

Application of hydrotherapy (warm water foot baat) combination with deep breath relaxation to reduce blood pressure in the elderly who have hypertension

The most common disease in the elderly in Indonesia is hypertension with the age group of 55-64 years as much as 45.9%, aged 65-74 years 57.6%, and above 75 years 63.8%, while in Central Java experienced an increase from the previous year of 25.8% to 37.57%. Hypertension is blood pressure that exceeds normal limits above 140/90 mmHg which is characterized by symptoms of neck pain, dizziness, palpitations, ringing in the ears. Non-pharmacological treatment in hypertensive patients one of them uses hydrotherapy (warm water foot bath) in combination with deep breath relaxation. Hydrotherapy (warm water foot bath) can be done for 1 time a day every 20-minute session for 3 consecutive days. The purpose of this case study was to determine the effect of hydrotherapy (warm water foot soak) and deep breath relaxation on lowering blood pressure in the elderly. This scientific paper method uses a descriptive method with a case study approach conducted on 2 people suffering from hypertension. The results of the case study proved a change in blood pressure reduction before and after hydrotherapy (warm water foot soak) combination with deep breath relaxation in both clients, namely client 1 experienced a decrease in blood pressure from 170/100 to 140/90 while client 2 experienced a decrease in blood pressure from 160/100 to 130/90. It can be concluded that hydrotherapy (warm water foot soak) is effective in lowering blood pressure in the elderly who have hypertension.

Keywords : Elderly, Hypertension, hydrotherapy, Warm water foot bath, Deep breath relaxation