

ABSTRAK

Usmut Muttakhidlah, Sugiharto

Penerapan Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Penderita Hipertensi

Latar Belakang : Penyakit tidak menular pada akhir-akhir ini sudah menjadi trend masalah kesehatan di Indonesia, salah satunya hipertensi. Prevalensi hipertensi didunia sekitar 1,113 miliar, yang berarti 1 dari 3 orang mengalami hipertensi. Prevalensi hipertensi di Jawa Tengah sebesar 89.648 jiwa, dan di Kabupaten Pekalongan pada tahun 2020 sebanyak 565.921 kasus. Hipertensi merupakan penyebab utama penyakit jantung dan stroke. Penderita hipertensi dapat mencegah tekanan darahnya agar tidak mengalami peningkatan. Pengobatan hipertensi secara non-farmakologis dapat dilakukan dengan mengubah gaya hidup sehat, salah satunya terapi merendam kaki dengan air hangat. Secara ilmiah air hangat mempunyai dampak fisiologis bagi tubuh, dimana hangatnya air membuat sirkulasi darah menjadi lancar, menstabilkan aliran darah dan kerja jantung.

Tujuan : Mengetahui penerapan terapi rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Metode : Menggunakan metode Studi Kasus. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode wawancara menggunakan format asuhan keperawatan, observasi, dan studi dokumentasi. Tindakan yang dilakukan berupa terapi rendam kaki air hangat, dengan suhu air kurang lebih 40°C.

Hasil : Sebagian besar responden yang dilakukan terapi rendam kaki air hangat mengalami penurunan tekanan darah setelah tindakan dilakukan. Sebelum dilakukan terapi tekanan darah responden rata-rata 145/85.5 mmHg, setelah dilakukan terapi selama 2 kali pertemuan mengalami penurunan menjadi rata-rata 137.5/82 mmHg.

Simpulan : Terapi rendam kaki air hangat efektif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Berdasarkan studi kasus yang telah dilaksanakan mayoritas responden mengalami penurunan tekanan darah setelah dilakukan terapi rendam kaki air hangat. Hal tersebut merupakan salah satu upaya untuk mencegah atau mengendalikan hipertensi.

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