

PENERAPAN TERAPI RENDAM KAKI AIR HANGAT GARAM DALAM PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

¹Syukriyah, ²Syarkawi, ³Melafilani,

Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh

Email: umisyukriyah7@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit kelainan jantung dan pembuluh darah yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah. Terapi rendam kaki air hangat garam merupakan salah satu faktor yang dapat menurunkan tekanan darah pada lansia. Tujuan penelitian ini yaitu menggambarkan asuhan keperawatan dengan melakukan penerapan terapi rendam kaki air hangat garam dalam menurunkan tekanan darah pada lansia. Desain penelitian adalah deskriptif menggunakan metode pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data menggunakan format pengkajian, lembar observasi, lembar SOP rendam kaki air hangat garam, stetoskop dan tensi meter. Responden dalam penelitian yaitu 2 orang lansia hipertensi, dengan kriteria bersedia menjadi responden, kooperatif, hipertensi ringan, berusia > 60 tahun, dan tidak memiliki luka dibagian kaki. Hasil penelitian menunjukan bahwa tekanan darah sebelum dilakukan intervensi pada subjek I yaitu 157/90 mmHg dan subjek II yaitu 153/98 mmHg. Tekanan darah sesudah dilakukan intervensi pada subjek I yaitu 133/88 mmHg dan subjek II 130/80 mmHg. Penelitian ini membuktikan bahwa terapi rendam kaki air hangat garam efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu terapi nonfarmakologi dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Kata Kunci: Air Hangat Garam, Hipertensi, Lansia, Rendam Kaki.

ABSTRACT

Hypertension or high blood pressure is a state of change in which blood pressure increases chronically. Hypertension is a disease of heart and blood vessel abnormalities characterized is a simple application that is useful for lowering blood pressure in the elderly. The purpose of this study was to describe nursing care by applying salt warm water foot soak therapy in lowering blood pressure in the elderly with hypertension. This type of research is descriptive with a case study design that uses 2 subjects. This research was conducted in which was carried out on. The results showed that the application of salt warm water foot soak therapy could reduce blood pressure in both subjects, blood pressure in subject I from 157/90 mmHg and subject II from 153/98 mmHg The results showed that the application of salt warm water foot soak therapy could reduce blood pressure in both subjects, blood pressure in subject I 133/88 mmHg and subjek II 130/80 mmHg. It can be concluded that salt warm water foot soak therapy is effective in lowering blood pressure in the elderly with hypertension, It is expected that the application of salt warm water foot soak therapy can be applied as one of the nonpharmacological therapies to lower blood pressure in the elderly with hypertension.

Keywords: Salt Warm Water, Hypertension, Elderly, Foot Soak.

PENDAHULUAN

Lansia merupakan suatu periode usia tua dimana organ-organ dan fungsi tubuh mengalami penurunan sehingga akan menyebabkan kemunduran pada peran-peran sosialnya (Marlita dkk., 2020). Proses penuaan yang terjadi akan menghilangkan kemampuan secara perlahan-lahan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan struktur dan fungsi normal sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki (Alfyana dkk., 2020).

Pengaruh proses menua dapat menimbulkan masalah baik secara fisik, biologis, mental, Maupun sosial ekonomi. Semakin lanjut usia, biasanya akan mengalami kemunduran terutama dibidang kemampuan fisik sehingga menyebabkan timbulnya gangguan dalam mencukupi kebutuhan sehari-hari yang berakibat dapat meningkatkan ketergantungan untuk membutuhkan bantuan dari orang lain (Fera & Husna, 2018).

Lansia cenderung mengalami hipertensi karena terjadi arterosklerosis dan

menjadi kaku, sehingga penurunan kemampuan kontraktilitas jantung, berkurang elastisitas pembuluh darah, serta kurangnya efektifitas pembuluh darah perifer untuk oksigenasi. Hal inilah yang menyebabkan peningkatan resistensi vaskuler sehingga lansia cenderung lebih rentan mengalami hipertensi (Setiawan & Pangemanan, 2013).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam waktu lama (persisten) dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak (menyebabkan stroke) (Kemenkes RI, 2021).

Hipertensi adalah penyakit kelainan jantung dan pembuluh darah yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan keadaan perubahan dimana

tekanan darah meningkat secara kronik (Fildayanti, 2020).

Data World Health Organization (WHO) tahun 2022 angka penderita hipertensi mencapai 594 juta orang hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, peningkatan tersebut sebagian besar terlihat di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Secara global prevalensi hipertensi tertinggi terjadi di Afrika 27% dan terendah di Amerika 18% dan terdapat 57% hipertensi dialami oleh orang yang berusia lebih dari 60 tahun lalu orang berusia kurang dari 30 tahun 3,6%.

Kemenkes RI tahun (2018), prevalensi hipertensi diindonesia tergolong tinggi, menunjukkan angka prevalensi hipertensi hasil pengukuran mencapai 34,1% meningkat tajam dari 25,8% dan terendah menjadi 31,0% dan berada pada urutan ke 20 dari 34 Provinsi. Prevalensi Hipertensi akan terus meningkat dan diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa di seluruh dunia terkena Hipertensi. Hipertensi telah mengakibatkan

kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, dimana 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara yang 1/3 populasinya menderita Hipertensi sehingga dapat menyebabkan peningkatan beban biaya kesehatan (Uliya & Ambarwati, 2020).

Dinas Kesehatan Aceh (2022) mencatat untuk kasus penderita darah tinggi atau hipertensi mencapai 464.839 kasus di seluruh Kabupaten/Kota di Aceh. Kasus penderita hipertensi tertinggi di Aceh yakni Kabupaten Aceh Tamiang dengan jumlah kasus mencapai 110.191 kasus. Sementara jumlah kedua tertinggi yakni di Kabupaten Aceh Timur dengan jumlah kasus yaitu 73.318 kasus dan kemudian Kabupaten Simeulue 33.161 kasus. Untuk kasus hipertensi terendah di Aceh yaitu Kota Sabang dengan jumlah kasus mencapai 1.441 kasus, Kabupaten Gayo lues dengan 3.418 kasus dan Kabupaten Nagan Raya dengan jumlah kasus sebanyak 3.423 kasus.

Susanto et.al, (2019), menyatakan kesadaran pasien akan dampak bahaya hipertensi masih kurang diperhatikan. Tidak adanya gejala fisik yang muncul pada

penderita hipertensi. Salah satu faktor penyebab yang memperparah kondisi hipertensi yaitu ketidakpatuhan dalam mengkonsumsi obat hipertensi. Faktor resiko hipertensi terjadi karena disebabkan oleh berbagai faktor seperti riwayat keluarga, kebiasaan merokok, intake natrium yang berlebih dan kurangnya aktifitas tubuh.

Hipertensi yang tidak terkontrol dan tidak tertangani dengan baik akan menimbulkan berbagai komplikasi, seperti terjadi infark miokard, jantung coroner, gagal jantung kongestif, stroke, retinopati hipertensif. Dari berbagai komplikasi yang mungkin timbul merupakan penyakit yang sangat berbahaya dan berdampak terhadap psikologis penderita karena kualitas hidupnya menjadi rendah (Bianti, 2015).

Penatalaksanaan hipertensi terbagi menjadi dua yaitu, terapi nonfarmakoterapi dan farmakoterapi. Terapi farmakologi efektif menyembuhkan hipertensi namun efek samping dari minum obat anti hipertensi harus tetap diperhatikan seperti sakit kepala, pusing dan lemas (Istiomah,

2017). Oleh karena itu, terapi non farmakoterapi dapat dilakukan dengan mengubah pola hidup menjadi sehat, berhenti merokok, berhenti mengkonsumsi alkohol, mengurangi konsumsi asupan garam dan lemak serta meningkatkan konsumsi buah dan sayur, selain itu penurunan berat badan berlebih dan terapi komplementer seperti hydroterapi atau rendam air hangat (Diantini, 2018).

Air hangat memiliki manfaat fisiologis bagi tubuh dan garam memiliki kandungan ion positif, oleh karena itu terapi rendam kaki dengan air hangat campuran garam dapat dilakukan sebagai salah satu terapi yang dapat dilakukan untuk melancarkan sirkulasi darah dikarenakan secara konduksi terjadi perpindahan panas dari air hangat ke tubuh, hal ini menyebabkan terjadinya pelebaran pembuluh darah dan menyebabkan lebih banyak oksigen dipasok ke jaringan yang mengalami ketegangan otot (Restuningtyas, 2019).

Terapi rendam kaki menggunakan air hangat campuran garam memiliki manfaat terhadap penurunan tekanan darah,

meringankan nyeri sendi, menurunkan ketegangan otot, melebarkan pembuluh darah, membunuh kuman, menghilangkan bau kaki dan juga dapat meningkatkan kualitas tidur. Pemberian terapi rendam kaki dengan air hangat campuran garam merupakan salah satu metode yang efektif, sederhana, mudah dilakukan dengan biaya yang sangat terjangkau, selain itu metode ini mudah dilakukan secara mandiri dirumah bagi penderita hipertensi dan dapat dijadikan sebagai gaya hidup sehat dikehidupan sehari-hari dan tidak memiliki efek samping bagi kesehatan tubuh (Harnani & Axmalia, 2017).

Garam adalah kumpulan senyawa kimia dengan penyusun terbesar adalah natrium klorida (NaCl). Secara normal tubuh dapat menjaga keseimbangan antara natrium diluar sel dan kalium didalam sel jika kadar natrium tersebut didalam tubuh. Hormon aldosteron menjaga agar konsentrasi natrium di dalam darah pada nilai normal. Keseimbangan cairan juga akan terganggu bila seseorang kehilangan natrium dan air akan memasuki sel untuk

mengencerkan natrium dalam sel sehingga cairan ekstraseluler akan menurun. Perubahan ini akan menurunkan tekanan darah (Uliya & Ambarwati, 2020).

Metode perendaman kaki dengan air hangat memberikan efek fisiologis terhadap beberapa bagian tubuh organ manusia seperti jantung. Tekanan hidrostatik air terhadap tubuh mendorong aliran darah dari kaki menuju kerongga dada dan darah akan berakumulasi di pembuluh darah besar jantung. Hidroterapi rendam air hangat ini sangat mudah dilakukan oleh semua orang, tidak membutuhkan biaya mahal, dan tidak memiliki efek samping berbahaya (Fildayanti, 2020).

Metode berdasarkan hasil penelitian (Fildayanti & Ambarwati., 2020) perendaman kaki dengan air hangat garam dirasa sangat bisa menjadi solusi yang efektif untuk menurunkan tekanan darah tinggi, dengan menggunakan metode ini diharapkan dapat menurunkan efek dari ketergantungan obat penurun tekanan darah yang menjadi terapi non farmakologi bagi penderita hipertensi. Disamping itu dengan menggunakan

metode perendaman kaki air hangat lebih efisien, ekonomis, dan lebih aman untuk menurunkan hipertensi.

Hasil wawancara awal dengan kader gampong Aneuk Galong Baro didapatkan informasi data bahwa jumlah penduduk sebanyak 729 jiwa. Terdapat total lansia sebanyak 70 orang, lansia yang menderita hipertensi sebanyak 30 orang, namun yang sesuai kriteria ada 2 orang penderita hipertensi yang belum pernah mendapatkan perawatan non farmakologis sebelumnya, dengan gejala sakit kepala, pusing, kelelahan dan jantung berdebar-debar, dan rasa sakit di dada.

Hasil pengkajian yang dilakukan pada tanggal 01 september 2023 dari kedua subjek didapatkan data, subjek 1 berinisial Ny. M berusia 67 tahun menderita hipertensi sudah 3 tahun yang lalu dengan tekanan darah 157/90 mmHg. Subjek 1 mengatakan merasakan pusing, telinga berdenging, pandangan kabur, jantung berdebar-debar, kelelahan.

Subjek II berinisial Ny. R berusia 61 tahun menderita hipertensi kurang lebih 1

tahun yang lalu dengan tekanan darah 153/98 mmHg. Subjek II mengatakan merasakan kaku dibagian kuduk, jantung berdebar, mudah lelah, dan sulit untuk tidur.

Melihat tingginya angka kejadian kasus hipertensi di Indonesia, dampak dari penyakit hipertensi, serta adanya penelitian terkait efektifitas rendam kaki dengan air hangat garam terhadap penurunan tekanan darah dan studi yang telah dilakukan, maka penulis tertarik untuk mengembangkan standar operasional prosedur tentang pemberian terapi rendam kaki dengan air hangat garam dalam penurunan tekanan darah pada “Penerapan Terapi Rendam Kaki Air Hangat Garam Dalam Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Gampong Aneuk Galong Baro Kecamatan Suka Makmu Kabupaten Aceh Besar”.

METODE

Jenis studi kasus yang digunakan yaitu studi kasus deskriptif. Studi kasus deskriptif adalah suatu metode penelitian yang di tujuhan untuk menggambarkan

fenomena-fenomena yang ada, yang berlangsung saat ini atau saat lampau.

Penelitian ini tidak mengadakan manipulasi atau pengubahan pada variabel-variabel bebas, tetapi menggambarkan kondisi apa adanya (Fitrah & Luthfiyah, 2017).

Studi kasus ini bertujuan untuk melihat bagaimana penerapan pengaruh terapi rendam air hangat garam untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

HASIL

Hasil studi, diketahui bahwa sesudah dilakukan Penerapan Terapi Rendam Kaki Air Hangat Garam maka hasil tanda-tanda vital pada subjek I dan II yaitu sebagai berikut:

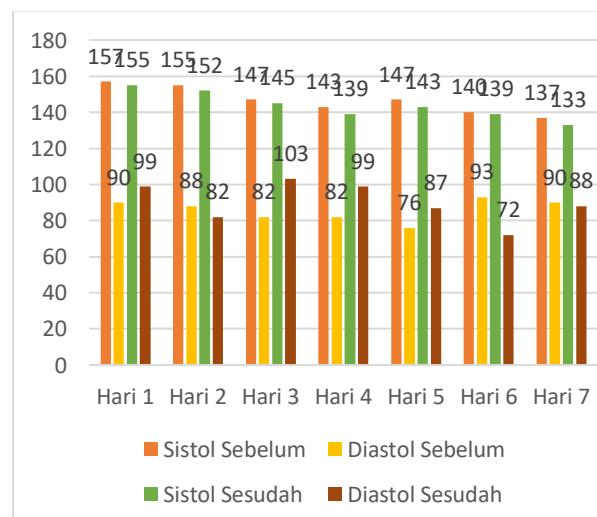


Diagram I : Tekanan darah sebelum dan sesudah pada subjek I

Diagram diatas diketahui bahwa adanya penurunan tekanan darah pada subjek I secara bertahap dari hari pertama sampai hari ketujuh dengan hasil akhir tekanan darah yang didapatkan pada subjek I yaitu 133/88 mmHg.

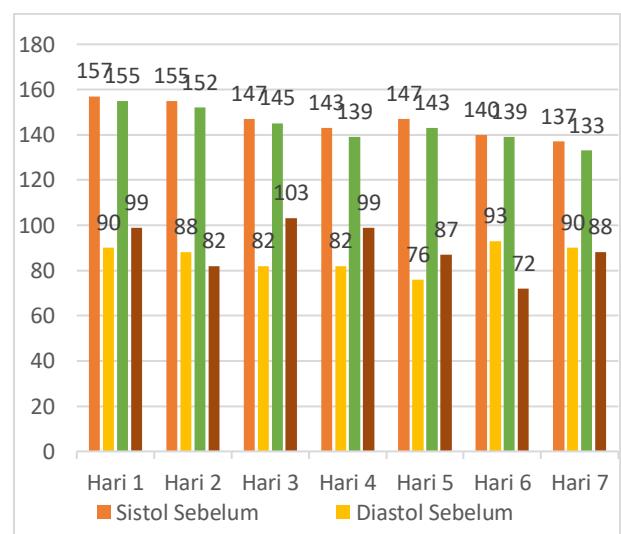


Diagram II : Tekanan darah sebelum dan sesudah pada subjek II

Diagram diatas diketahui bahwa adanya penurunan tekanan darah pada subjek II secara bertahap dengan hasil akhir tekanan darah yang didapatkan pada subjek II yaitu 130/80 mmHg.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian penerapan terapi rendam kaki air hangat garam untuk

menurunkan tekanan darah pada subjek yang menderita hipertensi diperoleh hasil adanya perubahan atau penurunan tekanan darah oleh subjek hipertensi antara sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi rendam kaki air hangat garam pada kedua subjek penelitian. Dengan perubahan tekanan darah pada subjek 1 dari 157/90 mmHg menjadi 133/88 mmHg, begitu juga pada subjek II dari 153/98 mmHg menjadi 130/80 mmHg setelah dilakukan pemberian terapi rendam kaki air hangat garam.

Hasil penelitian yang ditemukan, penulis berasumsi bahwa terapi rendam kaki air hangat garam dapat berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah. Terapi rendam kaki air hangat garam memberikan respon relaksasi/rasa nyaman dimana rasa hangat yang dapat merangsang hormon endorphin untuk menimbulkan rasa rileks dan mengurangi stres, sedangkan garam bermanfaat untuk menghilangkan stres dan membuat tubuh santai, mengobati radang sendi, meringankan arthritis di pinggul, nyeri otot, dan Gout (Nuraini & Mariyati, 2016). Terapi ini mudah dilakukan serta

dapat diterapkan di rumah dan tidak memerlukan biaya yang mahal.

Subjek I setelah dilakukan penerapan terapi rendam kaki air hangat garam dapat menurunkan tekanan darah selama 4 hari, pada hari kelima sebelum pemberian terapi subjek mengalami peningkatan tekanan darah karena subjek mengkonsumsi makanan yang asin (makanan asin mengandung natrium yang tinggi sehingga akan mengikat banyak cairan yang dialirkan bersama darah ke jantung dan akan membebani kerja jantung, sehingga dapat meningkatkan tekanan darah), berlemak atau bersantan (asam lemak yang terkandung dalam santan dapat menumpuk dan menimbulkan plak pada pembuluh arteri yang meradang sehingga beresiko mempersempit hingga menyumbat aliran darah), dan juga kurang tidur (semakin singkat waktu tidur, resiko tekanan darah tinggi juga semakin besar ,terutama bagi penderita hipertensi karena proses metabolisme dan kontrol stres didalam tubuh terganggu). Pada hari keenam setelah dilakukan penerapan terapi rendam kaki air

hangat garam terjadi penurunan tekanan darah. Hasil terakhir didapatkan tanda-tanda vital subjek yaitu tekanan darah 133/88 mmHg, nadi 80 kali/menit, pernapasan 18 kali/ menit dan suhu 36,8 C.

Subjek II setelah dilakukan penerapan terapi rendam kaki air hangat garam selama 7 hari secara berturut-turut maka didapatkan hasil tekanan darah subjek II terjadinya penurunan tekanan darah dari hari pertama sampai pada hari terakhir. Subjek mengalami penurunan tekanan darah secara teratur karena subjek sudah mengurangi aktivitas yang membuat dirinya kelelahan dan memantang makanan yang membuat peningkatan tekanan darah. Hasil terakhir didapatkan tanda-tanda vital subjek yaitu tekanan darah 130/80 mmHg, nadi 70 kali/ menit, pernapasan 16 kali/menit dan suhu 36,5 C.

Penurunan tekanan darah pada subjek I dan subjek II juga disebabkan karena penerapan terapi rendam kaki air hangat garam yang rutin dan teratur dilakukan oleh kedua subjek selama 7 hari berturut-turut dengan frekuensi 1x/ hari. Hal ini peneliti

dapatkan selama memberikan intervensi pada kedua subjek mengatakan setelah melakukan terapi rendam kaki air hangat garam tubuhnya terasa lebih rileks dan baik dari pada sebelumnya.

Hasil penelitian, didapatkan beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi yaitu usia, jenis kelamin, faktor keturunan, makanan yang asin/garam, pola hidup yang tidak sehat, obesitas, dan stres.

Faktor usia dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi, usia yang paling banyak menderita hipertensi adalah lanjut usia. Hal ini dapat dilihat pada kedua subjek, subjek I yang berusia 67 tahun dan subjek II berusia 61 tahun. Menurut asumsi peneliti semakin meningkatnya usia seseorang, maka semakin besar resiko untuk mengalami hipertensi dikarenakan penurunan elastisitas pada pembuluh darah yang dapat meningkatkan tekanan darah. Hal ini sesuai dengan pendapat Manurung (2018) mengatakan bahwa dengan bertambahnya usia, maka tekanan darah juga akan mengalami peningkatan karena adanya penumpukan zat kolagen pada

lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan menjadi beku. Peningkatan usia akan menyebabkan beberapa perubahan fisiologis, pada usia lanjut terjadi peningkatan resistensi perifer dan aktivitas simpatik. Pengaturan tekanan darah yaitu refleks baroreseptor pada usia lanjut sensitivitasnya sudah berkurang, sedangkan peran ginjal juga sudah berkurang dimana aliran darah ginjal dan laju filtrasi glomelurus menurun.

Usia faktor yang dapat mempengaruhi hipertensi juga dapat disebabkan oleh Obesitas, hal ini dapat dilihat pada subjek II yang memiliki berat badan 85 kg dan tinggi badan 157 cm. Menurut asumsi peneliti seseorang yang mengalami berat badan berlebihan beresiko untuk mengalami hipertensi karena jika kelebihan lemak didalam tubuh akan membuat jantung berkerja lebih keras untuk memompa darah dan oksigen ke seluruh tubuh sehingga memicu terjadinya hipertensi. Hal ini sesuai dengan pendapat (Tiara, 2020) seseorang yang mengalami obesitas atau memiliki berat badan berlebih akan membutuhkan

lebih banyak darah untuk bekerja menyuplai makanan dan oksigen ke jaringan tubuh. Hal tersebut akan membuat volume darah yang beredar melalui pembuluh darah akan meningkat, kerja jantung meningkat dan ini yang menyebabkan tekanan darah juga akan ikut meningkat.

Usia dan obesitas faktor yang dapat mempengaruhi hipertensi juga dapat disebabkan oleh jenis kelamin juga mempengaruhi terjadinya hipertensi. Berdasarkan penelitian didapatkan kedua subjek berjenis kelamin perempuan. Hal ini di dukung oleh pendapat Sherwood di dalam Artalesi (2011) wanita memiliki resiko lebih tinggi mengalami hipertensi setelah masa dewasa pertengahan. Hal ini disebabkan karena wanita memiliki hormon penyebab menstruasi sehingga resiko Hipertensi pada wanita lebih tinggi dari pada laki-laki setelah menopause karena terjadi penurunan sekresi estrogen, hal ini mengakibatkan penurunan HDL, serta mempengaruhi elastisitas pembuluh darah.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi adalah makanan yang asin/garam, hal ini dapat dilihat pada subjek pertama, subjek tidak menjaga pola makan dengan mengkonsumsi makanan yang asin sehingga dihari kelima tekanan darah subjek sebelum diberikan terapi rendam kaki air hangat garam 148/80 mmHg. Menurut asumsi peneliti konsumsi makanan asin yang berlebihan akan meningkatkan jumlah natrium dalam sel dan mengganggu keseimbangan cairan. Masuknya cairan kedalam sel akan membuat jantung memompa darah lebih kuat yang berakibat meningkatnya tekanan darah.

Pendapat oleh Hajar (2020) makanan asin mengandung natrium yang tinggi sehingga akan mengikat banyak cairan yang dialirkan bersama darah ke jantung. Kondisi ini akan membebani proses kerja jantung sehingga dapat meningkatkan tekanan darah.

Stres juga dapat mempengaruhi hipertensi, hal ini dapat dilihat pada subjek kedua, penyebab hipertensi pada subjek

kedua karena salah satu penyebab terjadinya hipertensi pada subjek sering merasa cemas dan stres. Menurut asumsi peneliti seseorang yang mengalami stres dapat mempengaruhi tekanan darah, ketika seseorang stres tubuh menghasilkan gelombang hormon, hormon tersebut yang dapat meningkatkan tekanan darah.

Teori menurut Dewi (2017), pada saat seseorang mengalami stres, hormon adrenalin akan dilepaskan dan kemudian akan meningkatkan tekanan darah melalui kontraksi arteri (vasokonstriksi) dan peningkatan denyut jantung. Apabila stres berlanjut, tekanan darah akan tetap tinggi sehingga seseorang akan mengalami hipertensi.

Hasil penelitian kedua subjek mengalami penurunan tekanan darah setelah diberikan terapi rendam kaki air hangat garam. Ada beberapa faktor pendukung keberhasilan terapi pada subjek hipertensi yaitu faktor kepatuhan terapi, faktor dukungan keluarga, pola hidup sehat, istirahat yang cukup.

Pendapat Smantumkul (2014), kepatuhan terhadap pengobatan dapat diartikan sebagai Tindakan seorang pasien dalam menggunakan obat, menaati seluruh aturan, dan nasihat yang di anjurkan oleh tenaga Kesehatan yang sangat erat kaitannya dengan pencegahan terjadinya komplikasi. Menurut asumsi peneliti apabila seseorang menaati seluruh aturan sesuai SOP yang telah di arahkan oleh tenaga Kesehatan, semakin teratur dan patuh subjek terhadap terapi yang diberikan dan mengikuti sesuai dengan yang dianjurkan peneliti maka memberi hasil yang minimal. Hal ini dapat dilihat pada kedua subjek rutin melakukan terapi rendam kaki air hangat garam setiap sehari 1 kali selama 7 hari dengan waktu 15-20 menit. Menurut asumsi peneliti semakin rutin intervensi yang di berikan maka akan semakin efektif terapi tersebut pada penderita hipertensi.

Faktor kepatuhan terapi, dukungan keluarga juga mempengaruhi keberhasilan pemberian terapi ini. Hal ini didapatkan dari hasil penelitian pada Subjek I dan

subjek II, mengatakan keluarga nya sangat mendukung dirinya dalam pemberian terapi.

Pendapat Exa Puspita (2017) dalam penelitiannya terkait faktor-faktor yang berhubungan dengan kepatuhan berobat penderita hipertensi dalam berobat, menunjukkan bahwa tingkat dukungan keluarga, peran petugas kesehatan dan motivasi-motivasi berupa dukungan emosional dapat membantu mengurangi ansietas yang disebabkan oleh komplikasi penyakit hipertensi tersebut, maka perlu upaya untuk meningkatkan dukungan sosial yang positif baik itu dukungan emosional, instrumental, informasional ataupun penghargaan yang dapat meningkatkan semangat pasien. Berdasarkan asumsi peneliti tingkat dukungan keluarga dan motivasi berupa dukungan emosional dapat mengurangi cemas pada penderita sehingga dapat meningkatkan semangat pasien.

Selain faktor kepatuhan terapi, faktor dukungan, pola hidup yang sehat juga menpengaruhi keberhasilan terapi ini. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan

data selama pemberian terapi subjek II mengatakan menjaga pola makannya tidak mengkomsumsi makanan yang dapat menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah.

Pendapat Vetri Nathalia (2017) penyakit Hipertensi dapat diminimalisir dengan perubahan pola hidup yang sehat seperti pengaturan pola makan yang sehat dan seimbang, salah satunya dengan mengonsumsi makanan rendah lemak dan kolesterol tetapi kaya akan serat yang terkandung di dalam sayur-sayuran atau buah-buah segar. Menurut asumsi peneliti apabila subjek menjaga pola hidupnya dan tidak mengonsumsi makanan yang dapat menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah maka terapi yang diberikan dapat mengpengaruhi keberhasilannya terapi.

Penerapan terapi rendam kaki air hangat garam ini terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

KESIMPULAN

Paparan fokus studi dan pembahasan pada subjek hipertensi terkait penurunan tekanan darah. Setelah dilakukan penerapan terapi rendam kaki air hangat garam dapat disimpulkan bahwa terapi rendam kaki air hangat garam ini dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Di mana tekanan darah pada subjek I dari 157/90 mmHg menjadi 133/88 mmHg dan subjek II terjadi penurunan dari 153/98 mmHg menjadi 130/80 mmHg. Dalam pelaksanaan penelitian tampak penurunan sistolik dan diastolik setelah penerapan terapi rendam kaki air hangat garam, namun terdapat juga peningkatan tekanan darah dikarenakan faktor usia, suka mengkonsumsi makanan yang asin, stres, pola hidup tidak sehat, dan faktor pendukung keberhasilan terapi pada pasien hipertensi adalah kepatuhan pemberian terapi.

SARAN

Kepada peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat mengambil hasil penelitian ini sebagai data dasar untuk

melakukan penelitian yang lebih luas tentang hipertensi pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfyanita A (2020). Hubungan tingkat kemandirian dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari (AKS) dengan status gizi pada usia lanjut di panti sosial tresna wertha sabai nan aluih sicincin. Padang. Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Skripsi.
- Bianti. (2015). Penyakit Hipertensi Pada Dewasa & Usia Lanjut. *Journal Keperawatan Indonesia*, 29 (16), 15-26.
- Dewi, R., & Digi, F. (2017). *Hidup Bahagia Dengan Hipertensi*. Yogyakarta: A.Plus Book.
- Diantini, A. (2018). Tingkat Kepatuhan Pengobatan Pasien Hipertensi di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama di Kota Bandung. *Jurnal Farmasi Klinik Indonesia*.
- Dinkes Aceh. (2022). Profil Dinkes Aceh Tahun 2022. Banda Aceh: Dinkes Provinsi Aceh.
- Fera, D., Husna, A. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kemandirian Lansia dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-hari di Desa Alue Tho Kecamatan Seunagan Kabupaten Nagan Raya. *Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat*.
- Fidayanti. (2020). Pengaruh Pemberian Rendam Kaki Air Dengan Air Hangat Campuran Garam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan*, 01, 70–75.
- Fitrah, M., & Luthfiyah. (2017). *Metodologi Penelitian; Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus*. Sukabumi: CV Jejak.
- Harnani, Y., & Axmalia, A. (2017). Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Efektif Menurunkan Tekanan Darah Pada Lanjut. *Journal of Community Health*, 6(3), 12-16.
- Istiqomah. (2017). Pengaruh Hidroterapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Tingkat Tekanan Darah Pada lansia . Journal Universitas Aisyiah, 13 (3), 7-10.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Risksesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- Manurung, L. N. (2018). *Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Masalah Utama Hipertensi pada Tn. A di Wilayah Kerja Puskesmas Mergangsan Kota Yogyakarta* (Doctoral dissertation, poltekkes kemenkes yogyakarta).
- Marlita, Lora dkk. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kemandirian lansia dalam melakukan activity daily living (ADL) Di UPT PSTW Khusnul Khotimah. Jurnal Keperawatan Abdurrab, Volume 1 No. 2 Januari 2018.
- Nuraini, S. K., & Mariyati, S. (2016). Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat dengan Pengaruh Kualitas Tidur Lansia. *Journal Ilmiah Kesehatan*, Vol.6, 16-18.
- Exa Puspita (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kepatuhan penderita hipertensi dalam menjalani pengobatan studi kasus di Puskesmas semarang gunung pati. Semarang Fakultas ilmu keolahragaan universitas negri Semarang. *Literature Review* Vol. 5, No 2 halaman 5667<http://lib.unnes.ac.id/23134/1/6411411036.pdf>[07 Agustus 2022]
- Restuningtyas. (2019). Teori Rendam Kaki Air Hangat. *Journal Universitas Jember*, 5.
- Risksesdas. (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Setiawan, G. W., & Wungouw, H. I. S. (2013). Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Kualitas Hidup Penderita Hipertensi. *E-Biomedik (eBM)*, 1(2), 760–764.
- Sherwood L. Fisiologi Manusia: dari Sel ke Sistem. Ed 6. Jakarta; Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2011. Hal 230-243.
- Smantumkul, C. Tingkat Kepatuhan Penggunaan Obat AntiHipertensi PadaPasien Hipertensi Di Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit X Pada

- Tahun 2014. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta , 2014
- Susanto, D. H., Fransiska, S., Warubu, F. A., Veronika, E., & Dewi, W. (2019). Faktor Risiko Ketidakpatuhan Minum Obat Anti Hipertensi pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Kecamatan Palmerah Juli 2016. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 24(68).
- Tiara, U.I. 2020. Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 2(2), pp.167-171.
- Uliya, I., & Ambarwati. (2020). *Jurnal Profesi Keperawatan Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Dengan Campuran Garam Dan Serai Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi* Jurnal Profesi Keperawatan Akademi Keperawatan Krida Husada Kudus PENDAHULUAN 140 mmHg atau tekan. 7(2), 88–102.
- WHO (World Health Organization). (2022). [Https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hipertensi](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hipertensi)