



Penerapan Rendam Kaki Air Hangat Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Susukan

Aska Niswa

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Tri Susilowati

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Alamat: Jl. Ki Hajar Dewantara No. 10 Kentingan, Jebres, Surakarta, Jawa Tengah

Korespondensi penulis: askaniswal@gmail.com

Abstract. *Background: Age 60 years and over is the final stage of the aging process which has a biological impact, one of which is susceptibility to disease, for example hypertension, which is a chronic increase in blood pressure of more than 140/90 mmHg. Cases of elderly people with hypertension in Susukan Village, according to the elderly posyandu cadres, were 53 people. Hypertension can be treated pharmacologically by using drugs and non-pharmacologically by therapy with warm water foot soaks. Purpose: Knowing the difference in blood pressure before and after soaking feet in warm water. Methods: This case study is intended to obtain the results of applying warm water foot soaks to elderly people with hypertension with two elderly people living in Susukan Village, Semarang Regency as subjects. Results: After soaking the feet, it was found that the average decrease in systolic blood pressure in Mrs. H 6 mm Hg and Mrs. N 5 mmHg while the average diastolic blood pressure in Mrs. H 5 mm Hg and on Mrs. N 4 mmHg every day. Conclusion: Researchers concluded that there was a decrease in blood pressure after a 5-day study as indicated by a decrease in systolic pressure in Mrs. H 28 mm Hg and Mrs. N 24 mmHg while there was a decrease in diastolic in Ny. H 23 mmHg and Mrs. N 18 mmHg.*

Keywords: *Hypertension, elderly, soak feet in warm water, blood pressure*

Abstrak. Latar Belakang: Usia 60 tahun ke atas merupakan tahap akhir dari proses penuaan yang memiliki dampak biologis, salah satunya rentan terhadap serangan penyakit, contohnya hipertensi yaitu peningkatan tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg secara kronis. Kasus lansia dengan hipertensi di Desa Susukan menurut kader posyandu lansia sejumlah 53 orang. Hipertensi dapat diobati secara farmakologi yaitu menggunakan obat-obatan dan secara non farmakologi dengan terapi dengan rendam kaki air hangat. Tujuan : Mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan rendam kaki air hangat. Metode : Studi kasus ini dimaksudkan untuk mendapatkan hasil dari penerapan rendam kaki air hangat pada lansia dengan hipertensi dengan subyek dua orang lansia yang tinggal di Desa Susukan, Kabupaten Semarang. Hasil: Sesudah dilakukan rendam kaki didapatkan rata-rata penurunan tekanan darah sistolik pada Ny. H 6 mmHg dan Ny. N 5 mmHg sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik pada Ny. H 5 mmHg dan pada Ny. N 4 mmHg disetiap harinya Kesimpulan: Peneliti menyimpulkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah setelah dilakukan penelitian selama 5 hari yang ditunjukkan dengan penurunan tekanan sistolik pada Ny. H 28 mmHg dan Ny. N 24 mmHg sedangkan terjadi penurunan diastolik pada Ny. H 23 mmHg dan Ny. N 18 mmHg.

Kata kunci: Hipertensi, Lansia, Rendam Kaki Air Hangat, Tekanan Darah

LATAR BELAKANG

Lanjut usia (lansia) adalah orang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas yang mempunyai hak yang sama dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara (Akbar et al., 2021a)

World Health Organization (WHO) Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia akan mencapai 2 milyar dan sebanyak 80% dari lansia didunia berada di negara dengan pendapatan rendah. Pada tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total

populasi. Sedangkan di Indonesia sendiri pada tahun 2022 diperkirakan jumlah Lansia sekitar 80.000.000 (Kemenkes RI, 2022)

Usia 60 tahun ke atas merupakan tahap akhir dari proses penuaan yang memiliki dampak terhadap tiga aspek, yaitu biologis, ekonomi, dan sosial. Secara biologis, lansia akan mengalami proses penuaan secara terus menerus yang ditandai dengan penurunan daya tahan fisik dan rentan terhadap serangan penyakit (Akbar et al., 2021a). Akibat dari penurunan fungsi pada sistem kardiovaskuler, lansia akan mengalami berbagai masalah kesehatan, salah satunya adalah tekanan darah tinggi (hipertensi). (Uyuun et al., 2020)

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg secara kronis. Hipertensi telah menjadi kasus kesehatan di Indonesia yang sering ditemukan dipelayanan (Farmana et al., 2020). Hipertensi atau kondisi di mana tekanan darah seseorang berada pada ambang batas normal. Tekanan darah dikatakan sebagai suatu pendorong yang menunjukkan bagaimana kuatnya mendorong darah pada dasar pembuluh darah di saat jantung memompakan darah (Uyuun et al., 2020).

World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa prevalensi global hipertensi saat ini sebesar 22% dari total populasi dunia. Prevalensi hipertensi tertinggi di Afrika yaitu sebesar 27%. Asia Tenggara menempati urutan ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% dari total populasi (Kemenkes RI, 2019). Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 presentase hipertensi berdasarkan pengukuran di Indonesia yaitu sejumlah 658201 jiwa (35,2%) yang menderita hipertensi. Dari jumlah penderita hipertensi tersebut sebanyak 13.33% penderita tidak meminum obat anti hipertensi (Kementerian Kesehatan RI, 2019)

Prevalensi hipertensi di Jawa Tengah sebesar 89,648% dengan jumlah penduduk yang dilakukan pengukuran tekanan darah tercatat sebanyak 8,17 % orang dinyatakan menderita hipertensi dan 8,61% orang tercatat minum obat hipertensi (Riskesdas, 2018)

Berdasarkan Profil Kesehatan Kabupaten Semarang didapatkan peningkatan kejadian hipertensi dari tahun 2013 hingga tahun 2015, yaitu sebanyak 35.294 kasus menjadi 40.869 kasus dan 41.134 kasus. Sementara itu kasus lansia dengan hipertensi di Desa Susukan menurut kader posyandu lansia sejumlah 53 orang

Hipertensi dapat diobati secara farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan secara farmakologi biasanya menggunakan obat-obatan yang mempunyai efek samping. Di Indonesia menunjukkan 60% menggunakan obat-obatan, 30% menggunakan herbal *terapy* dan 10% *fisikaltherapy*. Pengobatan secara non farmakologi dapat dilakukan dengan mengubah gaya hidup lebih yang lebih sehat dan melakukan terapi dengan rendam kaki menggunakan air hangat yang bisa dilakukan setiap saat (Harnani & Axmalia, 2017)

Terapi rendam kaki dengan air hangat adalah terapi dengan cara merendam kaki hingga batas 10- 15 cm diatas mata kaki menggunakan air hangat . Secara ilmiah terapi merendam kaki dengan air hangat dapat memperbaiki mikrosirkulasi pembuluh darah dan vasodilatasi . Efek dari rendam kaki menggunakan air hangat menghasilkan energi kalor yang bersifat mendilatasi pembuluh darah dan melancarkan peredaran darah juga merangsang saraf yang ada pada kaki untuk mengaktifkan saraf parasimpatis, sehingga menyebabkan perubahan tekanan darah(Farmana et al., 2020)

Pada hasil penelitian, didapatkan bahwa terjadi perubahan pada tekanan darah setelah dilakukan terapi rendam kaki menggunakan air hangat pada setiap minggunya, yang dibuktikan dengan hasil uji tekanan darah pre dan post setiap minggunya(Uyuun et al., 2020)

Dilatar belakangi wawancara terhadap 10 lansia penderita hipertensi di Desa Susukan, 9 dari 10 lansia mengatakan belum pernah diajarkan tentang rendam kaki air hangat. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Penerapan Rendam Kaki Air Hangat Pada Lansia Dengan Hipertensi.

KAJIAN TEORITIS

Lanjut usia (lansia) adalah orang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas yang mempunyai hak yang sama dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara.(Akbar et al., 2021a).

Hipertensi merupakan suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus menerus lebih dari satu periode(Priyanto & Mayangsari, 2020). Hipertensi adalah faktor resiko utama pada penyakit jantung koroner, gagal jantung, serta stroke. Hipertensi di klasifikasikan menjadi dua, yaitu Hipertensi Primer (Esensial) dan Hipertensi sekunder(Purwono et al., 2020)

Terapi rendam kaki dengan air hangat adalah terapi dengan cara merendam kaki hingga batas 10- 15 cm diatas mata kaki menggunakan air hangat. Secara ilmiah terapi merendam kaki dengan air hangat dapat memperbaiki mikrosirkulasi pembuluh darah dan vasodilatasi . Efek dari rendam kaki menggunakan air hangat menghasilkan energi kalor yang bersifat mendilatasi pembuluh darah dan melancarkan peredaran darah juga merangsang saraf yang ada pada kaki untuk mengaktifkan saraf parasimpatis, sehingga menyebabkan perubahan tekanan darah (Farmana et al., 2020)

METODE PENELITIAN

Studi kasus ini menggunakan studi deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Subyek studi kasus ini adalah dua orang lansia yang tinggal di Desa Susukan, Kabupaten Semarang, dengan mencantumkan kriteria inklusi usia 60-75 tahun, atau *alderly old*, berjenis kelamin perempuan, bersedia menjadi responden, tekanan darah sistolik berada pada nilai minimum 150 mmHg dan maksimum 200 mmHg, tekanan darah diastolik berada pada nilai minimum 80 mmHg dan maksimum 120 mmHg. Kriteria eksklusi lansia yang minum obat penurun tekanan darah, mengalami komplikasi, memiliki luka dikaki, dengan penyakit jantung, dengan penyakit diabetes melitus. Penerapan dilakukan selama 15 menit dalam waktu 5 hari berturut turut. Instrumen pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter atau sphygmomanometer.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Sebelum Dilakukan Penerapan Rendam Kaki Air Hangat

Tabel 1. Tekanan Darah Sebelum Diberikan Rendam Kaki Air Hangat

No	Tanggal	Tekanan Darah Ny. H	Tekanan Darah Ny. N
1	02/07/2023	182/115 mmHg	171/108 mmHg

Berdasarkan tabel 1. Tekanan darah pada kesua responden saat sebelum diberikan rendam kaki air hangat pada Ny. H 182/115 mmHg dan pada Ny. N 171/108 mmHg

b. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Sesudah Dilakukan Rendam Kaki Air Hangat

Tabel 2. Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Rendam Kaki Air Hangat

No	Tanggal	Tekanan Darah Ny. H	Tekanan Darah Ny. N
1	06/07/2023	154/90 mmHg	147/90 mmHg

Berdasarkan tabel 2 tekanan darah pada kedua responden saat sudah diberikan rendam kaki air hangat pada Ny. H 154/90 dan pada Ny. N 147/90 mmHg

c. Perkembangan Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Rendam Kaki Air Hangat

Tabel 3. Perkembangan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Rendam Kaki Air Hangat

No	Tanggal	Responden	Sebelum	Sesudah	Keterangan
1.	02/07/2023	Ny. H	182/115 mmHg	180/107 mmHg	Penurunan tekanan sistolik 2 mmHg dan diastolik 8 mmHg
		Ny. N	171/108 mmHg	168/105 mmHg	Penurunan tekanan sistolik 3 mmHg dan diastolic 3 mmHg

2.	03/07/2023	Ny. H	179/108 mmHg	168/102 mmHg	Penurunan tekanan sistolik 11 mmHg dan diastolic 6 mmHg
		Ny. N	167/102 mmHg	161/95 mmHg	Penurunan tekanan sistolik 6 mmHg dan diastolic 7 mmHg
3.	04/07/2023	Ny. H	172/105 mmHg	168/101 mmHg	Penurunan tekanan sistolik 4 mmHg dan diastolic 4 mmHg
		Ny. N	158/95 mmHg	155/97 mmHg	Penurunan tekanan sistolik 3 mmHg dan diastolic 2 mmHg
4.	05/07/2023	Ny. H	167/98 mmHg	156/92 mmHg	Penurunan tekanan sistolik 9 mmHg dan diastolic 6 mmHg
		Ny. N	156/95 mmHg	152/87 mmHg	Penurunan tekanan sistolik 4 mmHg dan diastolic 8 mmHg
5.	06/07/2023	Ny. H	157/92 mmHg	154/90 mmHg	Penurunan tekanan sistolik 3 mmHg dan diastolic 2 mmHg
		Ny. N	154/91 mmHg	147/90 mmHg	Penurunan tekanan sistolik 7 mmHg dan diastolic 1 mmHg

Berdasarkan tabel 3 diatas, penerapan rendam kaki air hangat yang dilakukan selama 5 hari berturut turut di Desa Susukan pada tanggal 2 Juli – 6 Juli 2023. Berdasarkan hasil tekanan darah yang didapat oleh peneliti terhadap Ny. H dan Ny. N didapatkan hasil adanya penurunan tekanan darah pada kedua responden

d. Perbandingan Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Rendam Kaki Air Hangat

Tabel 4. Tabel Perbandingan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Penerapan Rendam Kaki Air Hangat

No	Responden	Sebelum	Sesudah	Keterangan
1.	Ny. H	182/115 mmHg	154/90 mmHg	Penurunan tekanan sistolik 28 mmHg dan diastolic 25 mmHg
2.	Ny. N	171/108 mmHg	147/90 mmHg	Penurunan tekanan sistolik 24 mmHg dan diastolic 18 mmHg

Dari tabel 4 diatas penurunan tekanan darah setelah dilakukan penerapan rendam kaki air hangat selama 5 hari berturut turt pada tanggal 2 Juli – 6 Juli 2023 diadapatkan hasil penurunan darah pada Ny. H lebih banyak daripada Ny. N yaitu pada Ny. H Penurunan tekanan sistolik 28 mmHg dan diastolic 25 mmHg sementara pada Ny. N Penurunan tekanan sistolik 24 mmHg dan diastolic 18 mmHg.

PEMBAHASAN

1. Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Penerapan Rendam Kaki Air Hangat

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada Ny. H dan Ny. N sebelum dilakukannya penerapan rendam kaki air hangat didapatkan hasil tekanan darah pada Ny. H 182/115 dan Ny. N 171/108. Hipertensi yang dialami pada kedua responden masuk pada kriteria hipertensi tahap 2. Hal ini sejalan dengan teori (Nuraini, 2015) bahwa tekanan darah sistolik lebih dari 160 mmHg dan diastolik lebih dari 100 mmHg.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang mengalami hipertensi yang mana menurut (Susilowati, 2018) antara lain, usia, tingkat stres, obesitas, merokok, mengkonsumsi alkohol, kelainan pada ginjal dan pola asupan garam. Teori tersebut memiliki kesesuaian dengan pengkajian yang dilakukan pada Ny. H dan Ny. N yang mana Ny. N memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan yang asin dan hipertensi ini merupakan keturunan dari ayahnya hal ini sesuai dengan teori oleh (Nuraini, 2015) yang mana menyebutkan seseorang yang memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi 2 kali lebih beresiko daripada riwayat keluarga yang tidak memiliki hipertensi.

Hipertensi yang tidak mendapat penanganan yang baik menyebabkan komplikasi seperti Stroke, Penyakit Jantung Koroner, Diabetes, Gagal Ginjal dan Kebutaan (Sari & Putri, 2023) Sehingga diperlukan penanganan secara farmakologis maupun non farmakologis. Adapun penanganan secara non farmakologi salah satunya rendam kaki air hangat yang mana secara ilmiah terapi dapat memperbaiki mikrosirkulasi pembuluh darah dan vasodilatasi. Efek dari rendam kaki menggunakan air hangat menghasilkan energi kalor yang bersifat mendilatasi pembuluh darah dan melancarkan peredaran darah juga merangsang saraf yang ada pada kaki untuk mengaktifkan saraf parasimpatis, sehingga menyebabkan perubahan tekanan darah (Farmana et al., 2020)

2. Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Penerapan Rendam Kaki Air Hangat

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil tekanan darah setelah dilakukan penerapan rendam kaki air hangat pada Ny. H dan Ny. N di Desa Susukan selama 5 hari berturut turut didapatkan hasil Ny. H 154/92 yang masuk pada kriteria hipertensi tahap 1 dan Ny. N 147/90 yang masuk pada kriteria hipertensi tahap 1 yang mana sesuai dengan (Nuraini, 2015) yang menyatakan bahwa tekanan darah pada hipertensi tahap 1 berada pada rentang sistolik 140-159 mmHg dan rentang diastolic 90-99 mmHg.

Terdapat hasil adanya penurunan pada tekanan darah sesudah dilakukannya penerapan rendam kaki air hangat pada Ny. H dan Ny. N. Studi kasus ini menunjukkan bahwa penerapan rendam kaki air hangat dapat bermanfaat terhadap lansia dengan hipertensi yaitu

mampu menurunkan tekanan darah. Penurunan terjadi setelah dilakukannya penerapan rendam kaki air hangat. Pemberian terapi rendam kaki air hangat dapat dimanfaatkan sebagai Tindakan kemandirian untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi disamping pengobatan farmakologis. Terapi rendam kaki ini dianjurkan untuk pasien hipertensi atau hipertensi ringan untuk mencegah terjadinya stroke (Harnani, 2017).

Secara ilmiah terapi merendam kaki dengan air hangat dapat memperbaiki mikrosirkulasi pembuluh darah dan vasodilatasi. Efek dari rendam kaki menggunakan air hangat menghasilkan energi kalor yang bersifat mendilatasi pembuluh darah dan melancarkan peredaran darah juga merangsang saraf yang ada pada kaki untuk mengaktifkan saraf parasimpatis, sehingga menyebabkan perubahan tekanan darah. (Farmana et al., 2020)

3. Hasil Perkembangan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Rendam Kaki Air Hangat

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan penerapan rendam kaki air hangat pada Ny. H dan Ny. N di Desa Susukan pada tanggal 2 Juli - 6 Juli 2023. Tekanan darah sebelum diberikan penerapan rendam kaki air hangat pada Ny. H 182/115 mmHg dan tekanan darah sesudah dilakukan rendam kaki air hangat 154/ 92 sedangkan pada Ny. N sebelum dilakukan penerapan rendam kaki air hangat didapatkan tekanan darah 171/108 mmHg dan tekanan darah sesudah dilakukan penerapan rendam kaki air hangat 147/90. Didapatkan hasil adanya penurunan tekanan darah disetiap harinya setelah dilakukan penerapan rendam kaki air hangat dengan rata rata penurunan tekanan darah sistolik pada Ny. H 6 mmHg dan Ny. N 5 mmHg sedangkan rata rata tekanan darah diastolic pada Ny. H 5 mmHg dan pada Ny. N 4 mmHg.

Setelah dilakukan penerapan rendam kaki air hangat ada kedua responden, peneliti menyatakan bahwa ada penurunan tekanan darah setelah dilakukan penerapan rendam kaki air hangat. Pemberian terapi rendam kaki air hangat dapat dimanfaatkan sebagai Tindakan kemandirian untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi disamping pengobatan farmakologis. Terapi rendam kaki ini dianjurkan untuk pasien hipertensi atau hipertensi ringan untuk mencegah terjadinya stroke (Harnani, 2017).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Farmana et al., 2020) menyatakan sesuai dengan jurnal Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi didapatkan hasil responden sebanyak 68 orang menderita hipertensi mengalami penurunan tekanan darah sesudah dilakukan rendam kaki air hangat dengan hasil nilai median tekanan darah sistolik pada responden sebelum terapi yaitu 170

mmHg dengan minimum 150 mmHg dan maksimum 200 mmHg sedangkan nilai median tekanan darah diastolik 90 mmHg dengan nilai minimum 80 mmHg dan maksimum 120 mmHg, sedangkan nilai median tekanan darah sistolik sesudah dilakukan penerapan terpai air hangat adalah 160 mmHg dengan nilai minimum 110 mmHg dan Maksimum 190 mmHg sedangkan nilai tekanan darah diastolik 85 mmHg dengan minimum 60 mmHg dan maksimum 120 mmHg.

Dalam pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa penerapan rendam kaki air hangat dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Setelah dilakukan penerapan rendam kaki air hangat didapatkan hasil penurunan tekanan darah sistolik pada Ny. H 28 mmHg dan pada Ny. N 24 mmHg sedangkan penurunan tekanan diastolik pada Ny. H 23 mmHg dan pada Ny. N 18 mmHg.

Hal ini sejalan dengan (Hardianti et al., 2018) bahwa indikasi rendam kaki air hangat antara lain dapat menurunkan tekanan darah, meningkatkan sirkulasi, mengurangi edema, meningkatkan relaksasi otot. Air dimanfaatkan sebagai pemicu untuk memperbaiki tingkat kekuatan dan ketahanan terhadap penyakit. Pengaturan sirkulasi tubuh dengan menggunakan terapi air dapat menyembuhkan berbagai penyakit seperti demam, radang paru-paru, sakit kepala, dan insomnia. Terapi air adalah cara yang baik untuk meningkatkan daya tahan tubuh, melancarkan peredaran darah dan memicu pembuangan racun.

Berdasarkan uraian diatas peneliti menyimpulkan bahwa terdapat penurunan tekanan draah setelah dilaukan penerapan rendam kaki air hangat selama 5 hari berturut turut yang ditunjukan dengan hasil tekanan sistolik terjadi penurunan pada Ny. H 28 mmHg dan Ny. N 24 mmHg sedangkan terjadi penurunan diastolik pada Ny. H 23 mmHg dan Ny. N 18 mmHg

4. Perbandingan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Rendam Kaki Air Hangat

Setelah dilakukan penelitian didapatkan hasil perbandingan penurunan tekanan darah setelah dilakukan penerapan rendam kaki air hangat selama 5 hari berturut turut pada tanggal 2 Juli – 6 Juli 2023 diadapatkan hasil penurunan darah pada Ny. H lebih banyak daripada Ny. N yaitu pada Ny. H Penurunan tekanan sistolik 28 mmHg dan diastolic 25 mmHg sementara pada Ny. N Penurunan tekanan sistolik 24 mmHg dan diastolic 18 mmHg.

Perbedaan penurunan tekanan darah pada Ny. H dan Ny. N ini diakibatkan karena Ny. N masih sering mengkonsumsi makanan yang mengandung banyak garam, memiliki ayah yang menderita hipertensi dan jarang berolah raga hal ini sejalan dengan (Nuraini,

2015) yang menyatakan bahwa factor yang mempengaruhi hipertensi antara lain keturunan / genetik, obesitas, terlalu banyak mengonsumsi garam atau terlalu sedikit mengonsumsi makanan yang mengandung kalium, kurang aktivitas fisik dan olahraga, merokok, jenis kelamin, stress

Hal yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah menurut(Putri Sirait et al., 2018) antara lain diet rendah garam/ kolesterol/ lemak jenuh, mengurangi asupan garam ke dalam tubuh, ciptakan keadaan rileks antara lain relaksasi nafas dalam, mendengarkan musik atau murottal, rendam kaki air hangat, dan lain lain, melakukan olahraga seperti senam aerobic atau jalan cepat selama 30-45 menit sebanyak 3-4 kali seminggu, berhenti merokok dan mengurangi konsumsi alcohol.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil studi kasus tentang penerapan rendam kaki air hangat pada lansia dengan hipertensi di Desa Susukan dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah setelah dilakukan penelitian selama 5 hari yang ditunjukkan dengan penurunan tekanan sistolik pada Ny. H 28 mmHg dan Ny. N 24 mmHg sedangkan terjadi penurunan diastolik pada Ny. H 23 mmHg dan Ny. N 18 mmHg. Perbedaan ini disebabkan oleh Ny. N masih sering mengonsumsi makanan yang mengandung banyak garam dan jarang berolahraga. Saran selanjutnya diharapkan penerapan ini dapat digunakan sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penerapan di bidang keperawatan tentang tindakan terapi rendam kaki air hangat pada lansia dengan hipertensi pada masa yang akan datang dalam rangkai peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan

DAFTAR REFERENSI

- Akbar, F., Darmiati, D., Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021a). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidias*, 2(2), 392–397. <https://doi.org/10.31004/abdidias.v2i2.282>
- Akbar, F., Darmiati, D., Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021b). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidias*, 2(2), 392–397. <https://doi.org/10.31004/abdidias.v2i2.282>
- Farmana, P., Siringoring, E., & Safruddin. (2020). Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Panrita Husada*, 5(1), 9–17. <https://doi.org/10.37362/jkph.v5i1.174>
- Hafiz1, A., & Riyadi, S. (2020). MEMASYARAKATKAN RENDAM KAKI HANGAT SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN PENYAKIT TIDAK MENULAR HIPERTENSI DI PAJANGAN BANTUL YOGYAKARTA (Vol. 2, Issue 1).

- Hardianti, I., Nisa, K., Wahyudo|manfaat, R., Perendaman, M., Hangat, A., Menurunkan, D., Darah, T., Hipertensi, P., & Wahyudo, R. (2018). Manfaat Metode Perendaman dengan Air Hangat dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi.
- Harnani, Y. (2017). EFEKTIFITAS RENDAM KAKI MENGGUNAKAN AIR HANGAT TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DIWILAYAH KERJA PUSKESMAS SIMPANG TIGA KOTA PEKANBARU TAHUN 2016. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 3(4), 129–132. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol3.iss4.127>
- Harnani, Y., & Axmalia, A. (2017). EFEKTIFITAS RENDAM KAKI MENGGUNAKAN AIR HANGAT TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DIWILAYAH KERJA PUSKESMAS SIMPANG TIGA KOTA PEKANBARU TAHUN 2016. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 3(4), 129–132. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol3.iss4.127>
- KEMENKES RI. (2022). *Infodatin-Lansia-2022*. 1–12.
- Nuraini, B. (2015). RISK FACTORS OF HYPERTENSION. In *J MAJORITY* | (Vol. 4, Issue 10).
- Priyanto, A., & Mayangsari, M. (2020). EFEKTIFITAS TERAPI KOMBINASI RENDAM KAKI AIR HANGAT DAN TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI. <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/index>
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., Budianto, A., Dharma Wacana Metro, A. K., Muhammdiyah, U., & Lampung, P. (2020). POLA KONSUMSI GARAM DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA LANSIA SALT CONSUMPTION PATTERN WITH HYPERTENSION IN ELDERLY. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531–542.
- Putri Sirait, M. R., Dian Saraswati, L., Udiyono, A., & Peminatan Epidemiologi dan Penyakit Tropik Fakultas Kesehatan, M. (2018). PERBEDAAN TEKANAN DARAH BERDASARKAN KEIKUTSERTAAN SENAM PADA LANSIA DI INSTALASI GERIATRI RSUP DR. KARIADI SEMARANG TAHUN 2017 (Vol. 6, Issue 2). <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Riskesdas. (2018). *Riskesdas 2018*.
- Sari, M. T., & Putri, M. E. (2023). Pengendalian dan Pencegahan Komplikasi Hipertensi pada Lansia Melalui Pendidikan Kesehatan Perilaku Patuh dan Teknik Relaksasi Otot Progresif. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(1), 145. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i1.483>
- Setiyorini, E., & Wulandari, N. A. (2017). *Seminar Nasional dan Gelar Produk | SENASPRO*.
- Sugiyo, D., & Caesaria, R. (2014). 228935-umur-dan-perubahan-kondisi-fisiologis-te-6085fe95. *Muhammadiyah Jurnal of Nurshing*.
- Susilowati, T. (2018). Hubungan Pengetahuan, Pola Makan, dan Jenis Kelamin Terhadap Kejadian Hipertensi di Kalurahan Sambng Macan Sragen. *Susilowati Tri*, 16, 73–82. <https://jurnal.aiska-university.ac.id/index.php/gaster/article/view/243/171>
- Tika, T. T. (2021). Pengaruh Pemberian Daun Salam (*Syzygium Polyanthum*) Pada Penyakit Hipertensi : Sebuah Studi Literatur. <http://jurnalmedikahutama.com>
- Uyuun, N., Biahimo, I., Mulyono, S., & Herlinah, L. (2020). Perubahan Tekanan Darah Lansia Hipertensi Melalui Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat (Vol. 5, Issue 1).