

Case Study

## ***Evidence Based Practice Penerapan Terapi Terapi Rendam Kaki dengan Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah***

**Ridel Joshua Excel Paat<sup>1</sup>, Marlyn Pondete<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kependidikan dan Keguruan, Universitas Pembangunan Indonesia, Manado, Indonesia

Email: [paatridel12@gmail.com](mailto:paatridel12@gmail.com), [marlynpondete@gmail.com](mailto:marlynpondete@gmail.com)

### **Abstract**

*Hypertension is one of the non-communicable diseases that is a serious health problem. Generally occurs without symptoms, most people do not feel anything even though their blood pressure is far above normal, so hypertension is also called a silent killer. Management of hypertension is to carry out complementary therapy, namely foot soak therapy with warm water which aims to lower blood pressure. The method in writing this Final Scientific Paper for Nurses is in the form of a case study taken during community practice in Bahu Village, Malalayang District, Manado City by carrying out Nursing Care for 3 days. The results obtained after carrying out the intervention showed a decrease in blood pressure during the administration of complementary therapy, namely foot soaking with warm water. There was a decrease in blood pressure after complementary therapy with blood pressure before therapy of 183/100 mmHg and after therapy it became 120/80 mmHg. From the explanation above, it can be concluded that there is a significant effect of providing foot soak therapy with warm water on reducing blood pressure. It is recommended that families implement complementary therapy interventions by soaking feet in warm water as a non-pharmacological treatment and also assisted by pharmacological drugs obtained from health services.*

**Keywords:** Hypertension, Complementary Therapy, Soaking Feet, Blood Pressure.

### **Abstrak**

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan yang serius. Pada umumnya terjadi tanpa gejala, sebagian besar orang tidak merasakan apapun walaupun tekanan darahnya sudah jauh diatas normal, maka hipertensi juga disebut sebagai pembunuh diam-diam atau *silent killer*. Penatalaksanaan pada hipertensi ini adalah melakukan terapi komplementer yaitu terapi rendam kaki dengan air hangat yang bertujuan untuk menurunkan tekanan darah. Metode dalam penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners ini berupa studi kasus yang di ambil pada saat praktek komunitas di Kelurahan Bahu Kecamatan Malalayang Kota Manado dengan melakukan Asuhan Keperawatan selama 3 hari. Hasil yang didapatkan setelah melakukan intervensi terdapat adanya penurunan tekanan darah selama pemberian terapi komplementer yaitu rendam kaki dengan air hangat. Terjadi penurunan tekanan darah setelah dilakukan terapi komplementer dengan tekanan darah sebelum dilakukan

**Penulis Korespondensi:**

Ridel Joshua Excel Paat | [paatridel12@gmail.com](mailto:paatridel12@gmail.com)

terapi 183/100 mmHg dan setelah dilakukan terapi menjadi 120/80 mmHg. Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan dari pemberian terapi rendam kaki dengan air hangat terhadap penurunan tekanan darah. Disarankan kepada keluarga agar dapat menerapkan intervensi terapi komplementer merendam kaki dengan air hangat sebagai pengobatan nonfarmakologi dan dibantu juga oleh obat farmakologi yang didapat dari layanan kesehatan.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Terapi Komplementer, Rendam kaki, Tekanan Darah

## PENDAHULUAN

Kesehatan dalam pengertian Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 adalah keadaan sehat jasmani, rohani, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Kesehatan yang optimal bagi setiap individu, setiap keluarga, setiap kelompok, setiap masyarakat merupakan tujuan keperawatan, khususnya keperawatan komunitas. (Efendi & Makhfudi, 2021).

Keperawatan keluarga merupakan suatu proses atau rangkaian kegiatan dalam praktik keperawatan yang menggunakan metodologi proses keperawatan berdasarkan standar praktik keperawatan mengenai etika dan diberikan secara langsung kepada fasilitas klien. Keperawatan dalam kewenangan dan tanggung jawab keperawatan secara umum tujuan keperawatan keluarga adalah untuk meningkatkan kemampuan keluarga dalam mengelola masalah kesehatannya secara mandiri. (Suprajitno, 2019).

Keluarga merupakan unit masyarakat terkecil, tempat kepala keluarga beserta beberapa orang berkumpul dan tinggal di tempat yang sama di bawah satu atap untuk saling menguntungkan. (Johnson & Leny, 2010). Keluarga telah lama dianggap sebagai area terpenting untuk pertumbuhan yang sehat. Keluarga memiliki pengaruh yang sangat penting terhadap pembentukan identitas dan kepercayaan diri seseorang. Karena hubungan yang erat antara keluarga dan status kesehatan para anggotanya, peran keluarga dalam semua aspek layanan kesehatan untuk setiap anggota keluarga mulai dari promosi kesehatan hingga rehabilitasi sangat penting. Evaluasi penyediaan layanan kesehatan keluarga sangat penting dalam membantu setiap anggota keluarga mencapai kesejahteraan yang optimal. (Gillis & Davis, 2018).

Hipertensi dapat didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah yang tidak normal, baik diastolik maupun sistolik. Menurut WHO, batas tekanan darah normal adalah tekanan darah sistolik 120-140 mmHg dan tekanan darah diastolik 80-90 mmHg. Hipertensi dianggap terjadi bila tekanan darah lebih besar dari 140/90 mmHg (Hardianti, dkk, 2018).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 30% dari 4.444 populasi dunia menderita hipertensi yang tidak terdiagnosa. Sebab penderita darah tinggi tidak menunjukkan gejala yang jelas. Gejala seperti sakit kepala dan nyeri leher belum tentu menandakan tekanan darah tinggi. Tekanan darah tinggi jelas merusak organ tubuh seperti jantung (70% penderita hipertensi menderita kerusakan jantung), ginjal, otak, mata, dan organ tubuh lainnya. Jumlah penderita darah tinggi terus meningkat setiap tahunnya. Data survei terbaru menunjukkan bahwa penderita hipertensi di Indonesia memiliki proporsi yang cukup tinggi yaitu

34,1 jiwa dari populasi lebih dari 70 juta jiwa, berdasarkan survei nasional (Sundari & Bangsouwan, 2015).

Hasil pengkajian yang di dapat saat survei di Kelurahan Bahu khususnya di lingkungan 5 dari total keseluruhan 288 jiwa, didapatkan masalah kesehatan terbanyak yaitu Hipertensi dengan jumlah 49 jiwa (43%).

Ada dua acara untuk menurunkan tekanan darah : terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Meski farmakoterapi dan penggunaan bahan kimia dianggap cara yang efektif untuk menurunkan tekanan darah, banyak orang yang mengkhawatirkan komplikasi yang ditimbulkan oleh obat hipertensi tersebut. Saat ini sebanyak 4.444 orang beralih ke pengobatan nonfarmakologi, seperti jamu dan terapi tradisional lainnya. Salah satu terapi tradisional yang banyak tersedia adalah terapi merendam kaki dengan air hangat (Hardianti, dkk, 2018).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Harnani & Axmalia, 2019), terapi merendam kaki dengan air hangat efektif menurunkan tekanan darah pada lansia. Pada penelitian ini pengukuran dilakukan sebelum diberikan terapi dan sesudah diberikan terapi pada saat yang sama, 16 orang berpartisipasi setelah prosedur dilakukan selama 25-35 menit dalam air hangat pada suhu 38-40° C selama 3 hari dan terapi rendam kaki dengan air hangat menurunkan tekanan darah  $<160/90$  mmHg, dan terdapat 4 orang yang tekanan darahnya 160/80 mmHg yang tidak mengalami penurunan tekanan darah. Hasil uji statistic menunjukkan  $p$ -value sebesar sistole= $< 0,001$  dan  $p$ -value diastolic= $< 0,001$ . Oleh karena itu terapi rendam kaki dengan air hangat efektif menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Dan dalam penelitian yang berjudul pengaruh rendam kaki dengan menggunakan air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Patarasan Kab. Takalar (Arafa, 2019), dengan hasil penelitian rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dilakukan rendam kaki air hangat

adalah 155,33 mmHg, kemudian menurun menjadi 136,67 mmHg setelah dilakukan rendam kaki air hangat. Kesimpulannya adalah merendam kaki dengan air hangat mempunyai pengaruh yang sangat penting terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Patarasan Kecamatan Takara.

## DESKRIPSI KASUS

Dari hasil pengkajian didapatkan diagnosa utama yaitu Defisit Pengetahuan berhubungan dengan kurang terpapar informasi di tandai dengan Ny.M mengatakan tidak mengkonsumsi obat rutin hanya minum obat jika sakitnya sudah parah, Ny. M mengatakan sering mengkonsumsi makanan yang asin dan bersantan.

Diagnosa kedua yang di angkat yaitu Nyeri Akut berhubungan dengan Agen pencedera fisik di tandai dengan Ny. M tampak meringis dan bersikap protektif (waspada posisi menghindari nyeri, frekuensi nadi meningkat, nyeri kepala dan pusing serta merasakan berat pada bagian kuduk).

Diagnosa ketiga yang di angkat yaitu Ansietas berhubungan dengan Kekhawatiran mengalami kegagalan di tandai dengan Ny. M mengatakan merasa khawatir dengan akibat dari kondisi (penyakit yang di hadapi).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pemberian terapi rendam kaki menggunakan air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada klien yang menderita hipertensi di Kelurahan Bahu lingkungan V Manado, mengambil sampel pada keluarga Tn.S.M yang berfokus sebagai klien kelolaan yang diberikan implementasi. Penulis melakukan pengkajian pada Ny. M dari tanggal 10 Maret 2025 sampai 12 Maret 2025.

**Tabel 1. Hasil Intervensi pada Kasus**

Nama	Waktu	Tekanan Darah		Keterangan
		Pre	Post	
Ny. M	10 maret 2025	183/90	150/90	Menurun
	11 maret 2025	143/90	130/90	Menurun
	12 maret 2025	130/80	120/80	Menurun

Hasil studi kasus menunjukkan tekanan darah Ny. M pada tanggal 10 Maret 2025 diketahui sebelum diberikan terapi rendam kaki menggunakan air hangat tekanan darah 183/90 mmHg, dan tekanan darah setelah intervensi 150/90 mmHg. Pada tanggal 11 maret 2025 diketahui sebelum diberikan terapi rendam kaki menggunakan air hangat tekanan darah 143/90 mmHg, dan tekanan darah setelah intervensi 130/90 mmHg. Tanggal 12 maret 2025 diketahui sebelum diberikan terapi rendam kaki menggunakan air hangat tekanan darah 130/90 mmHg, dan tekanan darah setelah intervensi 120/80 mmHg. Hasil tersebut menunjukkan bahwa intervensi yang telah dilakukan selama 3 hari terdapat perubahan tekanan darah setelah dilakukan penerapan terapi rendam kaki menggunakan air hangat.

Tidak ditemukan perbedaan yang signifikan antara evaluasi teoritis dan evaluasi kasus yang diperoleh. Secara teoritis, pasien hipertensi mengalami sakit kepala, kejang, marah, telinga berdenging, perasaan berat di bahu, sulit tidur, penglihatan kabur, dan pusing. Sedangkan pada kasus dan teori kesamaan keluhan atau tanda dan gejala yang didapatkan yaitu seperti kepala terasa sakit, pundak terasa berat, pusing, mata berkunang.

Berdasarkan teori faktor-faktor resiko hipertensi ada yang dapat dikontrol dan tidak dapat dikontrol. Yang terjadi pada Ny. M yaitu konsumsi garam berlebihan dengan kemungkinan menghidap hipertensi. Garam merupakan hal yang penting dalam mekanisme timbulnya hipertensi. Pengaruh asupan garam terhadap hipertensi adalah melalui peningkatan volume plasma atau cairan tubuh dan tekanan darah. Keadaan ini akan diikuti oleh peningkatan ekresi (pengeluaran) kelebihan garam sehingga kembali pada kondisi keadaan sistem hemodinamik (perdarahan) yang normal. Pada hipertensi primer (esensial) mekanisme tersebut terganggu, disamping kemungkinan ada faktor lain yang berpengaruh dan keturunan (genetic).

Faktor genetik memegang peranan yang sangat penting dalam perkembangan hipertensi. Hal ini dibuktikan dengan temuan bahwa tekanan darah tinggi lebih sering terjadi pada orang yang identik. Jika seseorang dengan karakteristik genetik hipertensi primer tidak diobati atau diobati, lingkungan dapat menyebabkan perkembangan hipertensi dan tanda-tanda hipertensi pertama dapat muncul pada usia 30 tahun, tampaknya dengan berbagai komplikasi.

Berdasarkan hasil analisa dari pengkajian yang telah dilakukan pada Ny. M didapatkan masalah keperawatan yaitu nyeri akut, defisit pengetahuan dan ansietas. Hal ini disesuaikan dengan hasil pengkajian yang didapatkan saat melakukan pengkajian.. Intervensi diberikan kepada Ny. M selama 3 hari dan mendapatkan hasil adanya penurunan tekanan darah. Rencana tindak lanjut yang dapat diterapkan untuk meningkatkan efektitas menjaga kesehatan keluarga (hipertensi) adalah dengan rutin merendam kaki dengan air hangat.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Evaluasi yang didapatkan setelah 3 hari memberikan implementasi kepada Ny. M di Kelurahan Bahu Kota Manado yaitu terjadinya penurunan tekanan darah pada Ny. M. Intervensi hari pertama dilakukan pada tanggal 10 Maret 2025, tekanan darah Ny. M sebelum dilakukan terapi rendam kaki yaitu 183/100 mmHg, setelah dilakukan intervensi hari ke-2 yaitu 130/90 dan hari ke-3 menjadi 120/80 mmHg. Diharapkan keluarga dapat meningkatkan akses informasi tentang hipertensi dan meningkatkan peran keluarga dalam meningkatkan kesehatan khususnya dalam penanganan hipertensi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ali, H. Z., & SKM, M. (2010). Pengantar keperawatan keluarga. Egc.
- Arafah, S., & Takalar, S. T. P. (2019). Pengaruh rendam kaki dengan menggunakan air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pattallassang Kab. Jurnal Medika Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar, 10(02).
- Blais, K. K., Hayes, J. S., Kozier, B., & Erb, G. (2006). Praktik keperawatan profesional: konsep & perspektif. Alih bahasa oleh Yuyun Yuningsih dan Nike Budhi. Jakarta: EGC.
- Bowden, V. R., Friedman, M. M., & Jones, E. G. (2010). Buku Ajar Keperawatan Keluarga Riset, Teori, dan Praktik Edisi 5.Brunner, & Suddart. (2011). *Keperawatan Medikal Bedah Edisi 12*. Jakarta: EGC.
- Damayanti, D. (2014). Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Hidroterapi Rendam Hangat Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kebondalem Kecamatan Jambu Kabupaten Semarang. Semarang: Jurnal STIKES Ngudi Waluyo Ungaran, 5(10).
- Ferry Efendi, M. (2009). Keperawatan Kesehatan Komunitas: teori dan praktik dalam keperawatan. Ferry Efendi.
- Hardianti, I., Nisa, K., & Wahyudo, R. (2018). Manfaat metode perendaman dengan air hangat dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Jurnal Medula, 8(1), 61-64.

- Harnani, Y., & Axmalia, A. (2017). Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Efektif Menurunkan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Komunits*, 3.
- Jhonson, L., & Leny, R. (2014). *Keperawatan Keluarga Plus Contoh Kasus Askep Keluarga*. Yogyakarta : Nusa Medika.
- Kemenkes RI. (2016). *Program Indonesia Sehat Dengan Pendekatan Keluarga*. Jakarta : Kementerian Kesehatan Indonesia.
- Lalage, Z. (2019). Hidup Sehat dengan terapi air.
- Masi, G. N., & Rottie, J. V. (2017). Pengaruh terapi rendam kaki dengan air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi di Puskesmas Bahu Manado. *Jurnal Keperawatan*, 5(1)..
- PPNI (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan*, Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI.
- Suprajitno. (2014). *Asuhan Keperawatan Keluarga*. Jakarta: EGC