

Analisis Asuhan Keperawatan Gerontik dengan Intervensi Rendam Kaki Air Hangat untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi

Dina Gustina^{1*}, Miftahul Falah¹, Zainal Muttaqin¹

¹Prodi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan ,Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Tasikmalaya 46191, Indonesia

 OPEN ACCESS

SENAL: Student Health Journal

Volume 2 No. 2 Hal 379- 389

©The Author(s) 2025

DOI: 10.35568/senal.v2i2.7320

Article Info

Submit : 01 Agustus 2025
Revisi : 01 September 2025
Diterima : 01 Oktober 2025
Publikasi : 01 November 2025

Corresponding Author

Dina Agustina*

dinagustina864@gmail.com

Website

<https://journal.umtas.ac.id/index.php/SENAL>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

P-ISSN :-

E-ISSN : 3046-5230

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya tinggi, terutama pada kelompok lanjut usia (lansia). Lansia mengalami perubahan fisiologis yang menyebabkan penurunan fungsi organ, termasuk sistem kardiovaskular, sehingga lebih rentan terhadap tekanan darah tinggi dan komplikasinya. Terapi farmakologis memang umum digunakan, namun lansia juga lebih sensitif terhadap efek samping obat. Oleh karena itu, diperlukan alternatif terapi nonfarmakologis yang aman dan efektif. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui asuhan keperawatan gerontik dengan intervensi rendam kaki air hangat dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi usia lanjut. Subjek penelitian ini adalah 1 klien lansia dengan hipertensi. Metode penelitian menggunakan studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan yang terdiri dari pengkajian dengan hasil menunjukkan klien lansia (Ny. N) mengalami keluhan nyeri kepala, sulit tidur, dan tekanan darah tinggi (170/110 mmHg). Diagnosa keperawatan yang ditegakkan di antaranya risiko perfusi serebral tidak efektif, nyeri akut, gangguan pola tidur dan defisit pengetahuan. Intervensi dilakukan dengan memberikan terapi rendam kaki air hangat selama 3 hari berturut-turut, masing-masing selama 20 menit. Hasil implementasi menunjukkan adanya penurunan tekanan darah signifikan menjadi 130/90 mmHg, disertai penurunan keluhan nyeri dan peningkatan kualitas tidur. Kesimpulan dari penelitian ini terdapat pengaruh penerapan rendam kaki air hangat untuk menurunkan tekanan darah tinggi, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk intervensi keperawatan gerontik yang efektif dan aplikatif untuk membantu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Terapi Nonfarmakologis, Rendam Kaki

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu penyakit tidak menular yang memiliki angka kejadian dan kematian tinggi di dunia yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbidity) dan angka kematian atau mortalitas. World Health Organization (WHO), (2024)

memperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Prevalensi hipertensi secara global mencapai 33%, artinya 1 dari 3 orang di

dunia mengalami hipertensi. Hampir 46% pendeta hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengidap penyakit tersebut, dan kurang dari separuhnya 42% yang didiagnosis dan diobati. Kemudian setiap tahunnya diperkirakan sebanyak 9,4 juta orang meninggal dunia akibat hipertensi serta komplikasinya.

Di Indonesia dengan angka kejadian hipertensi nasional menurut data Riskesdas, (2023) menunjukkan prevalensi hipertensi di Indonesia pada penduduk umur ≥ 18 tahun berdasarkan diagnosis dokter 8,6% dan berdasarkan pengukuran tekanan darah 30,8%. Terdapat celah pengetahuan status hipertensi di masyarakat, dimana terjadi perbedaan lebih dari 20% antara prevalensi berdasarkan diagnosis dokter dan hasil pengukuran tekanan darah. Urutan tiga provinsi di Indonesia dengan prevalensi penduduk umur ≥ 18 tahun berdasarkan pengukuran yang tertinggi adalah Kalimantan Tengah (40,7%), Kalimantan Selatan (35,8%), dan Jawa Barat (34,4%).

Cakupan pelayanan kesehatan penderita hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah di Jawa Barat tahun 2023 sebesar 108,18%. Berdasarkan hasil Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk > 18 tahun sebesar 39,6 mengalami peningkatan dibandingkan hasil Riskesdas tahun 2013 yaitu sebesar 29,4. Kabupaten/kota dengan cakupan pelayanan kesehatan hipertensi tertinggi di Kota Tasikmalaya (134,11%).

Berbagai faktor risiko dapat mempengaruhi terjadinya hipertensi. Pada umumnya faktor risiko terbagi menjadi dua yaitu faktor risiko langsung dan tidak langsung. Faktor risiko langsung terbagi menjadi faktor risiko yang dapat dicegah dan tidak dapat dihindari seperti umur, perbedaan gender, hormonal, dan faktor genetik. Sedangkan faktor yang dapat dicegah biasanya berkaitan dengan gaya

hidup (perilaku) masyarakat (Ezzati, et al., 2022). Seperti yang berkembang sekarang dengan adanya perubahan gaya hidup, seperti merokok yang cenderung menyebabkan gaya hidup sedentary atau kurang aktivitas fisik, meningkatnya kejadian obesitas, kebiasaan konsumsi berlebihan makanan olahan atau makanan berisiko dengan kadar garam, gula, lemak yang tinggi, konsumsi minuman beralkohol, serta gaya hidup tidak sehat lainnya, semua ini dapat mendukung meningkatnya tekanan darah (Rajput & Sharma, 2019).

Hal ini dapat menjadi masalah serius apabila tidak segera ditangani karena dapat menimbulkan komplikasi seperti yang pertama yaitu menyebabkan serangan jantung karena hipertensi menyebabkan pengerasan dan penebalan dinding pembuluh darah arteri yang dapat menurunkan aliran darah dan oksigen ke jantung, sehingga terjadi nyeri dada, serangan jantung, dan gagal jantung. Kemudian kedua berisiko terjadinya stroke dikarenakan hipertensi dapat menyebabkan pembuluh darah otak melemah dan melebar yang akan berakibat terjadinya aneurisma dan jika aneurisma tersebut pecah akan menimbulkan stroke perdarahan. Dan yang ketiga dapat menyebabkan gagal ginjal karena ketika pembuluh darah menjadi rusak, nefron yang menyaring darah tidak menerima oksigen dan nutrisi yang mereka butuhkan agar berfungsi dengan baik. Sehingga pola hidup sehat menjadi kunci utama agar terhindar dari penyakit hipertensi karena kategori usia terjadinya hipertensi ialah dewasa, pra lansia dan lansia, dan yang paling banyak terjadi komplikasi adalah pada lansia.

Lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas, dimana pada masa ini merupakan proses yang mengakibatkan perubahan-perubahan fisik, psikologi dan psikososial. Salah satu gangguan kesehatan yang paling

banyak dialami lansia adalah sistem kardiovaskuler. Pada usia lanjut sensitivitas pengaturan tekanan darah yaitu reflex baroreseptor mulai berkurang (Astutik et al., 2021). Efek tekanan darah tinggi pada lansia selain menimbulkan komplikasi seperti serangan jantung, stroke dan gagal ginjal ada juga masalah umum, yaitu rentannya fisik lansia dari penyakit. Kondisi fisik lansia karena menurunnya daya tahan tubuh terhadap pengaruh luar, sehingga lansia rentan terhadap berbagai penyakit pada sistem tubuh yang berbeda. Lansia juga mengalami penurunan massa dan kekuatan otot, penurunan denyut jantung, penurunan toleransi latihan, dan kurang lebih 60% lansia mengalami peningkatan tekanan darah setelah usia 75 tahun. Hal ini mengakibatkan tekanan darah meningkat seiring dengan bertambahnya usia, (Astutik & Mariyam, 2021).

Hipertensi termasuk masalah yang besar dan serius karena sering tidak terdeteksi meskipun sudah bertahun-tahun. Ketika gejala timbul, hipertensi sudah menjadi penyakit yang harus diterapi seumur hidup. Sehingga banyak alternatif pengobatan untuk penderita hipertensi yaitu dengan farmakologi bisa menggunakan obat-obatan analgesik. Akan tetapi lansia pada proses penuaan mengalami farmakodinamik, farmakokinetik serta metabolisme obat dalam tubuh lansia sehingga sangat memberi resiko pada lansia (Putri et al., 2024).

Seperti diriwayatkan oleh Ahmad sebagai berikut :

كُنْتُ عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَجَاءَتِ
قَالُوا: نَعَمْ يَا عَبْدَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ، فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، أَنْتَ دَوِيٌّ؟ فَأَنْتَ دَوِيٌّ، فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ لَمْ يَضْعِغْ دَاءَ إِلَّا وَضَعَ لَهُ شِفَاءً
غَيْرَ دَاءِ وَاحِدٍ. قَالُوا: مَا هُوَ؟ قَالَ: الْهَرَمُ

Artinya : "Aku pernah berada di samping Rasulullah, Lalu datanglah serombongan Arab Badui. Mereka bertanya, 'Wahai Rasulullah, bolehkah kami berobat?' Beliau menjawab, 'Iya, wahai para hamba Allah, berobatlah. Sebab, Allah

tidaklah meletakkan sebuah penyakit melainkan meletakkan pula obatnya, kecuali satu penyakit.' Mereka bertanya, 'Penyakit apa itu?' Beliau menjawab, 'Penyakit tua.'" (HR. Ahmad)

Penjelasan dari hadist diatas adalah bahwa Rasulullah SAW memberi nasihat kepada sekelompok Arab Badui yang datang menemuinya, yang bertanya apakah mereka boleh berobat. Beliau menegaskan bahwa mereka boleh berobat karena Allah SWT tidak menurunkan suatu penyakit melainkan juga menurunkan obatnya, kecuali satu penyakit yaitu penyakit tua. Ini mengandung makna bahwa sebagian besar penyakit memiliki obat atau cara untuk disembuhkan, dan dalam Islam, berobat dan mencari pengobatan adalah disyariatkan. Hal ini disebabkan oleh proses penuaan yang dapat mengurangi fungsi tubuh. Pada lansia, proses penuaan adalah sesuatu yang alami dengan konsekuensi yang mempengaruhi fisik, psikis, dan sosial mereka (Purwanza, 2022).

Sedangkan terapi nonfarmakologi berfokus pada pemberian herbal dan latihan fisik. Penatalaksanaan yang dapat diberikan pada pasien hipertensi yaitu dengan merubah pola hidup seperti pembatasan konsumsi garam, pola makan, penurunan berat badan dan menjaga berat badan ideal, olahraga teratur, dan berhenti merokok. Selain merubah pola hidup terdapat terapi komplementer yang dapat diberikan pada penderita hipertensi salah satunya yaitu rendam kaki air hangat. (Putri et al., 2024).

Hasil studi menunjukkan bahwa salah satu metode alternatif non farmakologis untuk mengatasi hipertensi adalah dengan melakukan terapi rendam kaki air hangat. rendam kaki air hangat bermanfaat untuk melancarkan aliran darah sehingga diharapkan dapat mengurangi tekanan darah. Rendam kaki air hangat juga berdampak pada pembuluh darah di mana hangatnya air membuat sirkulasi darah

menjadi lancar dan melebarkan pembuluh darah (Putri et al.,2024). Air hangat juga akan merangsang saraf di telapak kaki untuk merangsang baroreseptor yang merupakan refleks utama dalam menentukan kontrol regulasi pada detak jantung dan tekanan darah. Saat tekanan darah arteri meningkat dan arteri meregang, reseptor ini dengan cepat mengirimkan implannya ke pusat vasomotor yang mengakibatkan vasodilatasi vena dan perubahan tekanan (Widiati et al, 2021).

Hasil penelitian Diana et al., (2023) pada 21 responden lansia yang mengalami hipertensi di Dusun Kembang, Candibinangun, Pakem, Sleman Yogyakarta, terdapat 16 responden setelah dilakukan intervensi rendam kaki air hangat mengalami penurunan tekanan darah sistolik. Pada penelitian ini terbukti bahwa terapi rendam kaki air hangat yang diberikan selama 3 hari berturut-turut dapat membantu pasien untuk menurunkan tekanan darah sistoliknya. Terdapat 5 responden lansia yang tekanan darah sistoliknya tetap setelah dilakukan rendam kaki air hangat, hal ini karena pasien kurang menjaga pola makan dan pola hidup sehat. Hasil uji t-test didapatkan ada pengaruh pemberian intervensi rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan p-value 0,000 (<0,05), yang mana artinya ada pengaruh signifikan rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Arifin & Mustofa (2021) juga membuktikan dari kedua pasien yang telah dilakukan implementasi rendam kaki air hangat dengan suhu 39-40° dan kaki dimasukan ke dalam air selama 15-2 menit pada 2 kali pemberian selama 2 hari berturut-turut didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan tekanan darah dengan klien pertama tekanan darahnya menurun dari

180/100 mmHg menjadi 140/80 mmHg, sementara klien kedua tekanan darah awal 160/100 mmHg menjadi 140/70 mmHg. Peneliti memilih terapi non farmakologi rendam kaki air hangat karena dibandingkan dengan terapi yang lain yang dapat menurunkan tekanan darah tinggi, rendam kaki air hangat merupakan terapi minim efek samping, dan juga bisa dilakukan rutin setiap hari dengan hanya menyiapkan air hangat dan baskom untuk melakukan terapinya. Kepada manusia, Allah SWT memberikan petunjuk dalam Al-Qur'an yang tertera mengenai keyakinan bahwa Allah sebagai penyembuh dalam surat Asy-Syu'ara ayat 80:

وَإِذَا مَرَضْتُ فَهُوَ يَسْفِينْ

Artinya :"Dan apabila aku sakit. Dialah yang menyembuhkan" (Q.S Asy- Syu'ara :80).

Ayat diatas menjelaskan bahwa Allah SWT maha penyembuh penyakit manusia. Allah SWT yang senantiasa menyembuhkan manusia dari penyakit apapun yang diderita hambanya. Namun, manusia pun mesti berikhtiar mencari peluang dalam memperoleh kesembuhannya. Sejalan dengan ayat al-qur'an diatas selain dengan mengkonsumsi obat, manusia pun sebaiknya berikhtiar untuk mencapai kesembuhan, yaitu salahsatunya dengan melakukan terapi rendam kaki air hangat yang banyak bermanfaat bagi kesehatan tubuh dari berbagai penyakit. Maka dari itu berdasarkan uraian diatas, peran perawat sangat penting karena bertanggung jawab dalam memberikan asuhan keperawatan yang melibatkan intervensi baik secara farmakologis maupun non-farmakologis. Salah satu intervensi non-farmakologis yang digunakan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi adalah terapi rendam kaki air hangat. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Analisis Asuhan Keperawatan Gerontik Dengan Intervensi Rendam Kaki Air Hangat

Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari".

METODE

Metode penelitian menggunakan studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan yang terdiri dari pengkajian dengan hasil menunjukkan klien lansia (Ny. N) mengalami keluhan nyeri kepala, sulit tidur, dan tekanan darah tinggi (170/110 mmHg). Diagnosa keperawatan yang ditegakkan di antaranya risiko perfusi serebral tidak efektif, nyeri akut, gangguan pola tidur dan defisit pengetahuan. Intervensi dilakukan dengan memberikan terapi rendam kaki air hangat selama 3 hari berturut-turut, masing-masing selama 20 menit.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian pada Ny. N didapatkan bahwa tekanan darah pada klien setelah dilakukan terapi rendam kaki air hangat mengalami penurunan. Sebelum diberikan intervensi tekanan darah klien yaitu 170/110 mmHg, sedangkan setelah diberikan intervensi rendam kaki air hangat selama 3 hari berturut-turut diketahui tekanan darah klien mengalami penurunan menjadi 130/90 mmHg. Penerapan rendam kaki air hangat dapat menjadi metode yang efektif dalam menurunkan atau menstabilkan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi. Setelah terapi rendam kaki air hangat, pembuluh darah mengalami pelebaran dan relaksasi, disitulah menjadi penurunan tekanan darah. Terapi rendam kaki air hangat juga dapat melemaskan pembuluh-pembuluh darah, sehingga tekanan darah menurun

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan pada tanggal 10 Januari 2025 pada klien Ny. N berusia 80 tahun pekerjaan sebagai ibu rumah tangga, pendidikan terakhir SD, diagnosa medis hipertensi dengan keluhan nyeri dibagian kepala menjalar ke tengkuk, pemeriksaan tekanan darah 170/110 mmHg. Berdasarkan data pengkajian Ny. N masih sering

mengkonsumi makanan tinggi garam, klien sering terjaga ketika tidur di malam hari karena nyeri kepala yang dirasakan, kemudian klien juga menunjukkan persepsi yang keliru terhadap penyakit yang dideritanya.

Secara fisiologis, nyeri kepala pada penderita hipertensi terjadi akibat adanya peningkatan tekanan dalam pembuluh darah otak, yang menyebabkan ketegangan pada dinding arteri (Kemenkes RI, 2023). Ini sejalan dengan pendapat Putri et al. (2021), yang menyatakan bahwa tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol dapat memicu berbagai keluhan seperti nyeri kepala, gangguan tidur, dan kelelahan. Ny. N juga mengeluhkan kesulitan tidur, sering terbangun di malam hari, dan merasa kurang segar saat bangun tidur. Gangguan tidur ini diperparah dengan kurangnya pengetahuan tentang pola hidup sehat dan pentingnya kepatuhan minum obat.

Secara keseluruhan, pengkajian menunjukkan bahwa klien dengan hipertensi mengalami nyeri akut, gangguan pola tidur, dan defisit pengetahuan terkait manajemen hipertensi. Hal ini sesuai dengan hasil studi Setyawati et al. (2022) yang menyatakan bahwa tiga masalah keperawatan tersebut merupakan temuan umum pada pasien geriatri dengan hipertensi di fasilitas pelayanan kesehatan.

Diagnosa keperawatan gerontik dengan klien hipertensi berdasarkan Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI) adalah : Risiko Perfusi Serebral Tidak Efektif (D.0017) dibuktikan dengan hipertensi, Nyeri Akut (D.0077) berhubungan dengan agen pencedera fisiologis, Gangguan Pola Tidur (D.0055) berhubungan dengan kurang kontrol tidur, Risiko Penurunan Curah Jantung (D.0011) dibuktikan dengan perubahan afterload, dan Defisit Pengetahuan (D.0111) berhubungan dengan kurang terpapar informasi.

erdasarkan hasil pengkajian dan analisa data pada klien Ny. N ditemukan empat diagnosa keperawatan yang sama yaitu Risiko Perfusi Serebral Tidak Efektif

dibuktikan dengan hipertensi (D.0017), Nyeri akut (D.0077) berhubungan dengan agen pencedera fisiologis: peningkatan tekanan darah vaskuler serebral, Gangguan pola tidur (D.0055) berhubungan dengan kurang kontrol tidur, dan Defisit pengetahuan (D.0111) berhubungan dengan kurang terpapar informasi.

Berikut pembahasan hasil pengkajian dan analisa data mengenai diagnosa keperawatan yang menjadi masalah utama pada klien Ny. N yaitu :

Risiko perfusi serebral tidak efektif (D.0017) dibuktikan dengan hipertensi Pengkajian pada Ny. N ditemukan keluhan bahwa Ny. N menderita hipertensi satu tahun terakhir dan Ny. N mengeluh nyeri kepala. Risiko perfusi serebral tidak efektif merupakan keadaan dimana berisiko mengalami penurunan sirkulasi darah ke otak (PPNI, 2017). Sehingga alasan mengangkat diagnosis tersebut dikarenakan pada hasil pengkajian klien menderita hipertensi dengan tekanan darah 170/110 mmHg.

Hipertensi berisiko mengalami perfusi serebral tidak efektif karena terjadi peningkatan intrakranial yang disebabkan oleh kerusakan vaskuler pada seluruh pembuluh perifer (Elsa, 2021). Perubahan dalam struktur arteri-arteri kecil dan arteriola dapat menyebabkan penyumbatan pembuluh darah. Sehingga, pembuluh darah menjadi sempit maka aliran darah arteri terganggu dan terjadi penurunan oksigen (O_2) serta peningkatan karbondioksida (CO_2) (Nazar et al, 2023).

nyeri akut (D.0077) berhubungan dengan agen pencedera fisiologis: peningkatan tekanan darah vaskuler serebral Nyeri akut merupakan pengalaman sensorik atau emosional yang berkaitan dengan kerusakan jaringan aktual atau fungsional, dengan onset mendadak atau lambat dan berintensitas ringan hingga berat yang berlangsung kurang dari tiga bulan (PPNI, 2017).

Pengkajian pada Ny. N ditemukan keluhan bahwa Ny. N menderita hipertensi satu tahun

terakhir, tetapi mengeluh nyeri kepala dan susah tidur baru dirasakan sekitar 2 bulan yang lalu. Klien mengatakan nyeri dirasakan bertambah ketika beraktivitas, nyeri dirasakan seperti tertekan benda berat, nyeri kepala yang dirasakan menjalar ke bagian tengkuk, skala nyeri yang dirasakan klien 4 (0-10) menurut numeric rating scale, dan nyeri dirasakan hilang timbul. Klien tampak meringis dan juga tampak mengerutkan keningnya ketika merasakan nyeri.

Peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi bisa disertai dengan nyeri

kepala yang dapat bervariasi dari nyeri ringan hingga nyeri berat. Penderita hipertensi yang sudah lama namun baru merasakan nyeri kepala hebat baru-baru ini bisa saja terjadi karena hipertensi yang tidak terkontrol terutama saat tekanan darah mencapai level yang sangat tinggi, bisa menyebabkan berbagai gejala, termasuk sakit kepala (Afifah, 2022). Nyeri akut pada kepala klien penderita hipertensi disebabkan oleh kerusakan vaskuler pembuluh darah. Nyeri muncu sebagai mekanisme pertahanan tubuh yang terjadi saat jaringan mengalami kerusakan sehingga mengakibatkan individu untuk merespon dengan cara menggerakan rangsangan nyeri (Nurman, 2017). Pada tinjauan literatur sudah dijelaskan bahwa terdapat salah satu dari manifestasi klinis hipertensi adalah sakit kepala dan pada pengkajian data yang 87 telah di analisa bahwa dibuktikan dengan masalah keperawatan nyeri akut dengan keluhan utama klien merasakan sakit kepala hingga menjalar ke bagian tengkuk sehingga diagnosis tersebut masuk ke dalam diagnosis keperawatan utama yang dapat diangkat pada klien Ny. N dengan diagnosis medis hipertensi.

Gangguan pola tidur (D.0055) berhubungan dengan kurang kontrol tidur Hasil pengkajian pada Ny. N ditemukan keluhan bahwa klien mengatakan sering terjaga ketika tidur pada malam hari akibat nyeri kepala yang dirasakan, klien tampak tidak tidur pada waktu siang hari, sehingga pola tidur klien menjadi terganggu. Gangguan pola

tidur pada klien dengan hipertensi berhubungan dengan pembuluh darah yang mengalami vasokonstriksi akibat dari stress yang disebabkan oleh nyeri kepala. Vasokonstriksi akan mengalami peningkatan tekanan darah dan terjadi gangguan sirkulasi yang terjadi di otak yang membuat resistensi pembuluh darah otak. Gangguan pada pembuluh darah otak menyebabkan nyeri kepala atau pusing. Nyeri kepala yang dirasakan klien akan membuat tidak nyaman sehingga klien kesulitan tidur atau tidak bisa tidur nyenyak pada malam hari dan akhirnya menimbulkan gangguan pola tidur (Roshifanni, 2017).

Defisit pengetahuan (D.0111) berhubungan dengan kurang terpapar informasi. Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan data klien menanyakan terkait kondisi yang dirasakannya, klien menunjukkan perilaku yang tidak sesuai anjuran seperti masih mengkonsumsi makanan tinggi garam, menunjukkan persepsi yang keliru terhadap penyakit yang dideritanya, dan juga klien menjalani pemeriksaan yang tidak tepat seperti klien tidak pernah kontrol ke pelayanan kesehatan karena ketidaktahuannya mengenai penyakit yang diderita.

Intervensi keperawatan dalam menangani masalah keperawatan yang ditemukan pada Ny. N, dilakukan intervensi keperawatan yang berfokus pada tindakan nonfarmakologis, edukatif, dan suportif. Intervensi utama adalah pemberian terapi rendam kaki air hangat, disertai dengan edukasi kesehatan mengenai hipertensi dan penerapan gaya hidup sehat.

Penentuan intervensi keperawatan non farmakologis pada karya ilmiah akhir ners ini menggunakan referensi dengan mempertimbangkan jenis intervensi atau tindakan yang sesuai dengan kemampuan peneliti, kondisi klien, penilaian efektivitas dan efisiensi keberhasilan mengatasi masalah klien. Dimana terapi non farmakologis ini efektif untuk menurunkan tekanan darah pada klien dengan hipertensi.

Terapi rendam kaki air hangat dilakukan

dengan cara merendam kaki pasien dalam air bersuhu 40–42°C selama 20 menit, setiap satu kali sehari selama tiga hari berturut-turut. Tujuan dari terapi ini adalah untuk merangsang vasodilatasi pembuluh darah perifer, meningkatkan sirkulasi darah, serta memberikan efek relaksasi sehingga mampu menurunkan tekanan darah. Selain itu, terapi ini juga terbukti dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi rasa nyeri kepala (Wijayanti et al., 2023).

Menurut Rahmah et al. (2022), terapi rendam kaki air hangat secara signifikan dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia dengan hipertensi, terutama bila dilakukan rutin selama tiga hari berturut-turut. Terapi ini tidak hanya efektif, tetapi juga aman, murah, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien di rumah dengan pengawasan minimal dari tenaga kesehatan.

Selain efek fisiologis, terapi ini juga berdampak positif secara psikologis karena memberikan rasa nyaman dan mengurangi kecemasan yang sering kali menyertai penderita hipertensi. Efek menenangkan dari air hangat telah dikaitkan dengan peningkatan sekresi hormon endorfin dan penurunan kortisol, yang berperan dalam meredakan stres (Sari & Dewi, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian pada Ny. N didapatkan bahwa tekanan darah pada klien setelah dilakukan terapi rendam kaki air hangat mengalami penurunan. Sebelum diberikan intervensi tekanan darah klien yaitu 170/110 mmHg, sedangkan setelah diberikan intervensi rendam kaki air hangat selama 3 hari berturut-turut diketahui tekanan darah klien mengalami penurunan menjadi 130/90 mmHg. Penerapan rendam kaki air hangat dapat menjadi metode yang efektif dalam menurunkan atau menstabilkan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi. Setelah terapi rendam kaki air hangat, pembuluh darah mengalami pelebaran dan relaksasi, disitulah menjadi penurunan tekanan darah. Terapi rendam kaki air hangat juga dapat melemaskan pembuluh-pembuluh darah, sehingga tekanan darah

menurun (Rayuningtyas et al.,2019). Dengan demikian, penggunaan rendam kaki air hangat secara teratur dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi lansia dengan hipertensi.

Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Dewi & Rahmawati (2019) dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah yang signifikan antara sebelum dan setelah dilakukan terapi rendam kaki air hangat selama 3 hari berturut-turut, dimana sebagian besar responden mengalami penurunan tekanan darah sistol 12,5 mmHg dan tekanan darah diastol 10 mmHg. Dan hasil penelitian Indah & Indra (2022) juga terdapat hasil bahwa selama 2 kali pemberian rendam kaki air hangat, yaitu tanggal 26 dan 27 Agustus 2021, dengan lama rendaman 15 menit. Penurunan tekanan darah dengan terapi rendam kaki air hangat ini diakibatkan karena air hangat dengan suhu 37-40°C dapat mengendorkan otot yang kaku, melebarkan pembuluh darah, dan meningkatkan permeabilitas pembuluh darah serta membua sirkulasi darah menjadi lancar.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kesimpulan

Asuhan keperawatan pada Ny. N dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tamansari selama 3 hari dapat disimpulkan : Peneliti mampu melakukan asuhan keperawatan secara komprehensif pada Ny. N dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tamansari. Data yang didapatkan yaitu risiko perfusi serebral tidak efektif dibuktikan dengan hipertensi, nyeri akut berhubungan dengan agen pencegahan fisiologis: peningkatan tekanan darah vaskuler serebral dibuktikan dengan klien mengeluh nyeri kepala. Kemudian gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur dibuktikan dengan klien mengeluh selalu terjaga ketika tidur pada malam hari karena nyeri kepala yang dirasakan, kemudian klien juga tidak tidur pada siang hari. Dan defisit pengetahuan berhubungan dengan kurang terpapar informasi dibuktikan dengan klien menanyakan mengenai penyakitnya, klien belum mengetahui mengenai hipertensi dan cara

penanganan yang tepat. Untuk risiko perfusi serebral tidak efektif intervensinya yaitu pemberian terapi non farmakologis rendam kaki air hangat untuk menurunkan tekanan darah dengan hasil yang didapatkan selama pemberian intervensi terdapat penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi tersebut. Selanjutnya untuk intervensi dari nyeri akut yaitu pemberian terapi non farmakologis relaksasi nafas dalam untuk menurunkan nyeri kepala yang dirasakan klien. Kemudian gangguan pola tidur yaitu dengan memodifikasi lingkungan untuk memaksimalkan istirahat dan tidur, menganjurkan klien ketika tidur menggunakan posisi senyaman⁹⁴ mungkin, dan juga menjelaskan pentingnya tidur yang cukup selama sakit. Dan intervensi untuk defisit pengetahuan yaitu dengan memberikan edukasi kesehatan mengenai penyakit hipertensi serta penanganan yang tepat agar tidak terjadi komplikasi pada klien.

Peneliti mampu menerapkan evidence base practice dilakukan pemberian terapi rendam kaki air hangat dalam menurunkan tekanan darah tinggi pada klien Ny. N dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tamansari. Klien dilakukan pemberian terapi rendam kaki air hangat dengan pemberian terapi dilakukan 1 kali sehari selama 3 hari berturut-turut. 3. Peneliti mampu menganalisis evidence base practice dilakukan pemberian terapi rendam kaki air hangat untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada klien Ny. N dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tamansari. Terdapat penurunan tekanan darah pada klien Ny. N sebelum dan sesudah pemberian terapi rendam kaki air hangat. Sehingga terapi ini sangat efektif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Saran

Bagi FKes Universitas Muhammadiyah Tasikmalay Mendukung penelitian lebih lanjut tentang efektivitas rendam kaki air hangat dalam menangani tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi. Mengintegrasikan pelatihan bagi klien dan keluarga tentang cara melakukan

terapi rendam kaki air hangat dengan benar di rumah untuk menurunkan atau menstabilkan tekanan darah dan mengelola gejala hipertensi. Edukasi klien adalah bagian penting dari perawatan holistik.

Bagi Profesi Keperawatan Penerapan rendam kaki air hangat untuk menurunkan atau menstabilkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi dapat menjadi tambahan yang berharga dalam praktik perawatan. Perawat dapat memainkan peran yang penting dalam merawat lansia dengan hipertensi dan membantu menurunkan tekanan darah serta meningkatkan kualitas hidup melalui penerapan terapi komplementer.

Bagi Klien dan Keluarga Penerapan rendam kaki air hangat untuk menurunkan atau menstabilkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi bisa menjadi salah satu metode alami yang bernilai. Klien dan keluarga dapat memanfaatkan potensi terapi rendam kaki air hangat sebagai salah satu metode alami yang aman, efektif dan praktis dalam menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia dengan hipertensi.

REFERENSI

- Afifah, W. V., Pakki, I. B., & Asrianti, T. (2022). Analisis faktor risiko kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Rapak Mahang Kecamatan Tenggarong Kabupaten Kutai Kartanegara. *Wal'afiat Hospital Journal*, 59-72.
- Afriansyah, A., & Santoso, M. B. (2019). *Pelayanan Panti Werdha Terhadap Adaptasi Lansia*. *Responsive*, 2(4), 139.
- Amanda, D., & Martini, S. (2018). Hubungan Karakteristik dan Obesitas Sentral dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 6 (1), 43-50.
- Arifin, N., & Mustofa, A. (2021). Penerapan rendam kaki air hangat untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. *Ners Muda*, 2(3), 106.
- Astutik, M. F., & Mariyam, M. (2021). Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Menggunakan Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat. *Ners Muda*, 2(1), 54.
- Damanik Sri M. & Hasian, 2019. *Modul Bahan Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Universitas Kristen Indonesia.
- Dewi, S.U., & Rahmawati, P. A. (2019). *Penerapan Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*, IX(1).
- Elvira, M. & Anggraini, N. 2019. Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Akademika Baiturrahim* Vol 8(2), 78-89.l
- Fildayanti, F., Dharmawati, T., & Putri, L. A. R.(2020). Pengaruh Pemberian Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Desa Lamboo Wilayah Kerja Puskesmas Moramo. *Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan*, 1(1), 70-75.
- Friedman, MM, Bowden, O & Jones, M. 2010. Buku Ajar Keperawatan Keluarga : riset, teori, & praktik ; alih bahasa, Achir Yani S. Hamid...[et al.]; editor edisi bahasa Indonesia, Estu Tiar, Ed. 5. Jakarta : EGC
- Hasanah, U. (2019). Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi). *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 87.
- Hastuti, A. P. (2022). *Hipertensi* (I. M. Ratih (ed.)). Penerbit Lakeisha. Irwansyah, Sulaeman, R., & Sukmawati. (2021). Karakteristik Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Dasan Agung Kota Mataram Tahun 2018. *Open Journal Systems*, 16(1), 5989-5998.
- Kemenkes RI . (2021). Hipertensi Penyebab Utama Penyakit Gagal Jantung, Gagal Ginjal, dan Stroke.
- Kemenkes, 2018. Klasifikasi Hipertensi, s.l.: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kumar, A., J., S.K., & Shetty, P. (2021). Effect Of Warm Foot Bath On heart Rate

- Variability In Hypertension, *Journal Of Complementary And Alternative Medical Research*, (August 2021), 22-28.
- Kholifah, S. N. (2016). *Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan: keperawatan Gerontik*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Maglaya. (2019). Keperawatan Kesehatan Keluarga. Pusat Pendidikan Tenaga Kesehatan Departemen Kesehatan RI.
- Morgan. (2019). *Journal of Chemical Information 67 Jurnal Keperawatan Muhammadiyah 6 (3) 2021 and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Mangerongkonda, M. H., Rumampuk, M., & Budiawan, H., 2021. Hubungan Konsumsi Makanan Lemak dengan Kasus Hipertensi pada Wanita Usia 35-64 Tahun. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 11(4), hal. 781–790.
- Marleni, L. 2020. Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Hipertensi Di Puskesmas Kota Palembang. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 15(1), 66– 72
- Mayasari, dkk. 2019. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi. *Journal Telenursing Vol 1(2)*, 344–353.
- Nurarif, A. H., & Hardhi Kusuma. (2016). Asuhan Keperawatan Praktis dalam Berbagai Kasus. Yogyakarta: Penerbit Mediaction.
- Nurhidayat, S. (2016). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi. In *Jurnal Kesehatan*.
- Nurhikmawati et al. (2020) 'Jurnal Hipertensi IJH Penerbit : Yayasan Citra Cendekia Celebes', *Indonesian Journal of Health*, 1(November).
- Nurmaulina, A., & Hadiyanto, H. (2021). Terapi rendam kaki menggunakan air hangat pada lansia dalam menurunkan tekanan darah. *Lentera: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Keperawatan*, 4(1), 36-39.
- Nurman, M. (2017). Efektifitas antara terapi rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di desa pulau birandang wilayah kerja Puskesmas Kampar Timur tahun 2017. *Jurnal Ners*, 1(2).
- Nursalam (2019) Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan: pedoman skripsi, thesis dan instrumen penelitian keperawatan Ed.2 (75). Metodologi.
- Panggabean, M. S. (2023). *Penatalaksanaan Hipertensi Emergensi*. Cermin Dunia Kedokteran, 50(2), 82–91.
- Putri, P., Agustin, I., Mulyadi, M., Azwaldi, A., & Saputra, R. (2024). Pengaruh Manajemen Nyeri: Imajinasi Terbimbing Terhadap Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 4(2), 138- 142.
- Rahmawati, I. (2022). Penerapan Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di RT 001 RW 002 Desa Leuwibudah Wilayah Kerja PKM Sukaraja. *Healthcare Nursing Journal*, 4(2b), 7-12.
- Rayuningtyas et al, (2019). Analisa Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2023). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2023.
- Roshifanni, S. (2016). Risiko Hipertensi Pada Orang Dengan Pola Tidur Buruk. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(3), 408-419.
- Safitri, R. (2019). Implementasi Keperawatan Sebagai Wujud Dari Perencanaan Keperawatan Guna Meningkatkan Status Kesehatan Klien. *Journal Keperawatan*, 3(42), 23-26.
- Suprayitno, E., & Sumarni, S. (2020). Gaya hidup berhubungan dengan hipertensi. *Wiraraja Medika : Jurnal Kesehatan*, 10(2), 66-70.
- Tiara. (2020). Hubungan obesitas dengan kejadian hipertensi. 2, 1–5.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017, Standar

- Diagnosis Keperawatan Indonesia*, edisi I, cetakan 3, DPP PPNI : Jakarta Selatan.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2019, *Standar Luaran Keperawatan Indonesia*, edisi I, cetakan 2, DPP PPNI : Jakarta Selatan.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2018, *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*, edisi I, cetakan 2, DPP PPNI : Jakarta Selatan.
- Udjianti, Wajan. 2017. *Keperawatan Kardiovaskular*. Jakarta: Salemba Medika.
- Verra Widhi Astuti, Tasman, Lola Felnanda Amri. (2021). Prevalensi dan Analisis Faktor Risiko Hipertensi pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang.
- WHO, W. H. O. (2023). *Hypertension*. World Health Organization.
- Wirakhmi, I.N. (2023) ‘Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi Pada Lanjut Usia di Puskesmas Kutasari’, *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 7(1), pp. 61–67.