

**PENGARUH TERAPI RENDAM KAKI DENGAN AIR HANGAT  
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA  
HIPERTENSI DI DESA SAGULING SUMBER JAYA RT/RW 003/009  
KOTA TASIKMALAYA**

*THE EFFECT OF FOOT SOAKING THERAPY WITH WARM WATER ON THE  
REDUCTION OF BLOOD PRESSURE IN PEOPLE WITH HYPERTENSION IN  
SAGULING VILLAGE SUMBER JAYA RT /RW 003/009 TASIKMALAYA CITY*

Reni Anisa<sup>1</sup>, Lilis Lismayanti<sup>2</sup>

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu kesehatan

Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Email : [anisareni475@gmail.com](mailto:anisareni475@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Latar belakang :** Penggunaan air hangat sebagai terapi bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi edema, relaksasi otot menjadi meningkat, menyehatkan jantung, menghilangkan stres, meringankan kekakuan otot, nyeri otot, meringankan rasa sakit, meningkatkan permeabilitas kapiler, memberikan kehangatan pada tubuh sehingga sangat bermanfaat untuk terapi penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. **Tujuan Penelitian :** untuk mengetahui pengaruh Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi . **Metode Penelitian :** Metode yang digunakan dalam penelitian ini untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi yaitu dengan menggunakan terapi rendam kaki dengan air hangat. Intervensi menggunakan terapi rendam kaki dengan air hangat membutuhkan beberapa alat dan bahan, diantaranya Baskom yang berisikan air hangat, handuk sphygmo-manometer dan stetoskop. Prosedure pelaksanaan pada terapi komplementer ini diantaranya 1) Persiapkan 1baskom atau ember, yang memungkinkan dapat merendam kaki secara leluasa kemudian duduklah diatas kursi. 2) Air hangat dengan suhu 38 derajat Celsius 3)Isilah baskom atau ember dengan air hangat kira-kira setinggi mata kaki. 4)Merendam kaki selama 20-30 dalam air hangat, dalam baskom atau ember tidak boleh didiamkan tetapi harus berusaha menggerak-gerakan jari-jari kakinya intervensi ini rutin dilakukan setiap pagi dan sore. **Hasil Penelitian :** Menunjukan bahwa ada penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi setelah diberikan terapi rendam kaki dengan air hangat. **Kesimpulan :** Bahwa adanya pengaruh antara terapi rendam kaki dengan air hangat terhadap penurunan tekanan darah pasien jika dilakukan secara rutin setiap pagi dan sore selama 30 menit. **Saran :** Dari hasil penelitian ini diharapkan kepada pasien yang menderita hipertensi untuk melakukan terapi rendam kaki secara rutin setiap pagi dan sore dengan waktu selama 30 menit guna mendapatkan hasil yang maskimal dalam penurunan tekanan darah .

**kata kunci :** Penurunan , Hipertensi ,Terapi Rendam Kaki

**ABSTRACT**

*Background: The use of warm water as a therapy aims to improve blood circulation, reduce edema, muscle relaxation becomes increased, nourishes the heart, relieves stress, relieves muscle stiffness, muscle pain, relieves pain, increases capillary permeability, provides warmth to the body so that it is very beneficial for blood pressure reduction therapy in people with hypertension. Research Objective: to find out the effect of Therapy to Soak Feet With Warm Water Against Decreased Blood Pressure In People with Hypertension. Research Method: The method used in this study to lower blood pressure in hypertensive patients is to use foot soak therapy with warm water. Intervention using foot-soaking therapy with warm water requires several tools and materials, including a basin containing warm water, a sphygmo-manometer towel and a stethoscope. The procedure of implementation in this complementary therapy includes 1) Prepare 1baskom or bucket, which allows to soak the feet freely then sit on a chair. 2) Warm water with a temperature of 38 degrees Celsius 3) Fill a basin or bucket with warm water about as high as the feet. 4) Soaking the feet for 20-30 in warm water, in a basin or bucket should not be silenced but should try to move the movements of the toes this intervention is routinely done every morning and evening. Research Results: Showed that there was a decrease in blood pressure in hypertensive patients after being given therapy to soak the feet with warm water. Conclusion: That the effect between the therapy of soaking the feet with warm water on the decrease in the patient's blood pressure if done regularly every morning*

*and evening for 30 minutes. Advice: From the results of this study it is expected for patients suffering from hypertension to do regular leg soak therapy every morning and evening with a time of 30 minutes to get the results that are necessary in reducing blood pressure.*

**Keywords:** *Decrease, Hypertension, Leg Soaking Therapy*

## **PENDAHULUAN**

Hidroterapi rendam air hangat yang bersuhu 40,50-43,0°C merupakan terapi non farmakologis yang efektif hal ini dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan Ilkafah (2016) di pada penelitian ini dilakukan terapi rendam kaki air hangat dengan suhuair 40°C dalam waktu 15 menit selama satu kali intervensi selama 2 minggu. Efektif menurunkan tekanan darah dengan rata-rata penurunan tekanan darah sebesar 10 mmHg untuk tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik sekitar 9 mmHg. Hidroterapi rendam air hangat secara konduksi dimana terjadi perpindahan panas dari air hangat ke tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan dapat menurunkan ketegangan otot. Hidroterapi rendam air hangat ini sangat mudah dilakukan oleh semua orang, tidak membutuhkan biaya yang mahal, dan tidak memiliki efek samping yang berbahaya (Perry dan Potter, 2016). Secara ilmiah air hangat berdampak fisiologi bagi tubuh. Pertama, berdampak pada pembuluh darah dimana hangatnya air membuat sirkulasi darah menjadi lancar. Menstabilkan aliran darah dan kerja jantung (Lalage, 2015). Rendam kaki menggunakan air hangat akan merangsang baroreseptor, dimana baroreseptor merupakan refleksi paling utama dalam menentukan kontrol regulasi pada denyut jantung dan tekanan darah. Baroreseptor menerima rangsangan dari peregangan atau tekanan yang berlokasi di arkus aorta dan sinus karotikus. Pada saat tekanan darah arteri meningkat dan arteri meregang, reseptor-reseptor ini dengan cepat mengirim impuls ke pusat somotor mengakibatkan vasodilatasi pada arteriol dan vena dan perubahan tekanan darah (Guiton dan Hembing, 2000 dalam Umah, et al, 2012). Kaki adalah jantung kedua tubuh manusia, barometer yang mencerminkan kondisi kesehatan badan. Ada banyak titik akupunktur di telapak kaki. Enam meridian (hati, empedu, kantung kemih, ginjal, limpa, dan perut) ada di kaki (Siregar, 2013). Hidroterapi disinyalir jika digunakan secara rutin dapat menurunkan tekanan darah. Jenis hidroterapi antara lain adalah mandi air hangat, mengompres, menggunakan uap air dan merendam kaki dengan air hangat. Prinsip kerja hidroterapi rendam air hangat yaitu dengan sistem konduksi terjadi perpindahan panas/hangat dari air hangat ke dalam tubuh akan menyebabkan pelebaran pembuluh dan ketegangan otot sehingga dapat memperlancar peredaran darah yang akan mempengaruhi tekanan arteri oleh baroreseptor pada sinus kortikus dan arkus aorta yang menyampaikan impuls yang dibawa serabut saraf yang membawa isyarat dari semua bagian tubuh untuk menginformasikan kepada otak perihal tekanan darah, volume darah dan kebutuhan khusus semua organ ke pusat saraf simpatis ke medulla sehingga akan merangsang tekanan sistolik yaitu regangan otot ventrikel akan merangsang ventrikel untuk segera berkontraksi. Pada awal kontraksi, katup aorta dan katup semilunaris belum terbuka. Untuk membuka katup aorta, tekanan di dalam ventrikel harus melebihi tekanan katup aorta. Keadaan dimana kontraksi ventrikel mulai terjadi sehingga dengan adanya pelebaran pembuluh darah, aliran darah akan lancar sehingga akan mudah mendorong darah masuk ke jantung sehingga menurunkan tekanan sistoliknya. Pada tekanan diastoliknya keadaan relaksasi ventricular isovolemik saat ventrikel berelaksasi, tekanan di dalam ventrikel turun drastis, aliran darah lancar dengan adanya pelebaran pembuluh darah sehingga terjadi penurunan tekanan diastolik (Batjun M.T. 2015). Secara ilmiah air hangat mempunyai dampak fisiologis bagi tubuh pertama berdampak pada pembuluh darah dimana hangatnya air membuat sirkulasi darah menjadi lancar yang kedua adalah faktor pembebanan di dalam air yang akan menguatkan otot-otot dan ligament yang mempengaruhi sendi tubuh (Lalage, 2015).

Rendam air hangat bermanfaat untuk vasodilatasi aliran darah sehingga diharapkan dapat mengurangi tekanan darah. Penggunaan air hangat sebagai terapi bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi edema, relaksasi otot menjadi meningkat, menyehatkan jantung, menghilangkan stres, meringankan kekakuan otot, nyeri otot, meringankan rasa sakit, meningkatkan permeabilitas kapiler, memberikan kehangatan pada tubuh sehingga sangat bermanfaat untuk terapi penurunan tekanan darah pada hipertensi (Damayanti, 2014). Menurut walker (2011), merendam kaki menggunakan air hangat dapat melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan sirkulasi darah. Hal ini juga dapat merelaksasikan seluruh tubuh dan mengurangi kelelahan dari seharian beraktivitas. Bahwa di dalam islam kita di anjurkan untuk berikhtiar dari suatu keadaan jelek menjadi dalam keadaan baik dan yang menentukan sembuh atau tidaknya atas izin alloh swt. Dan semua itu telah di cantumkan dalam hadist di bawah ini .

#### Wajib Berikhtiar

...إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ...

Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. (QS. 13: 11).

#### Wajib Berobat

تَدَاوُوا عِبَادَ اللَّهِ فَإِنَّ اللَّهَ سُبْحَانَهُ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ مَعَهُ شِفَاءً إِلَّا الْحَرَمَ { رواه ابن ماجة واصحاب السنن

Artinya : Berobatlah kalian wahai hamba allah, karena sesungguhnya allah SWT tidak menurunkan penyakit melainkan Dia juga menurunkan obatnya, kecuali tua (pikun) (HR. Ibnu Majah dan Ashabussunan).

#### Kesembuhan atas Izin Allah

عَنْ جَابِرٍ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ قَالَ لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ فَإِذَا أُصِيبَ دَوَاءُ الدَّاءِ بَرَأَ بِإِذْنِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ { رواه مسلم, وابو داود وأحمد }

Artinya “dari Jabir dari rasulullah SAW. Beliau bersabda : setiap penyakit ada obatnya. Apabila ditemukan obat yang tepat untuk suatu penyakit, maka akan sembuhlah penyakit itu dengan izin Allah (HR. Muslim, Abu Daud dan Ahmad). Demikian juga salah satu di antaranya dengan berikhtiar dari keadaan jelek menjadi keadaan baik salah satunya dengan menggunakan terapi rendam kaki dengan air hangat. Karna air memiliki keistimewaan dalam islam, karena islam sering disebut dalam Al-quran dan hadist, diantaranya dalam Q.S Al-Baqoroh ayat 22 “ *Dialah yang menjadikan bumi sebagai hamparan bagimu dan langit sebagai atap, dan Dialah yang menurunkan air (hujan) dari langit, lalu Dia hasilkan dengan (hujan) itu buah-buahan sebagai rezeki untukmu. Karena itu janganlah kamu mengadakan pertandingan-tandingan bagi Alloh padahal kamu mengetahuai.* Islam adalah agama air, karena begitu banyak ritual ibadah dalam islam yang terkait dengan air diantaranya untuk wudhu, mandi, membersihkan najis ataupun kegiatan lain. Demikian pentingnya air dalam kaitannya dengan bersuci, maka hal tersebut dibahas dalam ilmu fikih pada bab khusus yang disebut bab thaharah.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi yaitu dengan menggunakan terapi rendam kaki dengan air hangat .Intervensi menggunakan terapi rendam kaki dengan air hangat membutuhkan beberapa alat dan bahan, diantaranya Baskom yang berisikan air hangat, handuk ,sphygmo-manometer dan stetoskop.Prosedure pelaksanaan pada terapi komplementer ini diantaranya 1) Persiapkan 1baskom atau ember, yang memungkinkan dapat merendam kaki secara leluasa kemudian duduklah diatas kursi. 2) Air hangat dengan suhu 38 derajat Celsius 3)Isilah baskom atau ember dengan air hangat kira-kira setinggi mata kaki. 4)Merendam kaki selama 20-30 dalam air hangat, dalam baskom atau ember tidak boleh didiamkan tetapi

harus berusaha menggerak-gerakan jari-jari kakinya intervensi ini rutin dilakukan setiap pagi dan sore.

## **HASIL**

Pada intervensi hari pertama yang dilakukan pada pagi hari sebelum dilakukan intervensi selama 20 menit dengan terapi rendam kaki dengan air hangat tekanan darah pasien 140/90 mmHg, sesudah dilakukan terapi rendam kaki dengan air hangat tekanan darah pasien belum ada penurunan. Pada sore hari setelah dilakukan intervensi kembali selama 30 menit terjadi penurunan Diastolik dari tekanan darah 140/90 mmHg menjadi 140/70mmHg. Pada intervensi hari kedua yang dilakukan pada sore hari selama 30 menit tekanan darah sebelum dilakukan terapi 140/70 mmHg dan setelah dilakukan intervensi terjadi penurunan menjadi 130/70 mmHg. Pada intervensi hari ketiga yang dilakukan pada pagi hari selama 30 menit tekanan darah sebelum dilakukan intervensi 140/80 mmHg dan setelah dilakukan intervensi terjadi penurunan menjadi 120/70 mmHg. Pada intervensi hari ketiga pada sore hari yang dilakukan selama 30 menit tekanan darah pasien sebelum dilakukan intervensi 130/70 mmHg setelah dilakukan intervensi terjadi penurunan menjadi 120/70 mmHg. Peneliti telah melakukan beberapa tahapan *literatur review* tentang Pengaruh Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi , dan diperoleh 9 artikel yang di Analisa data menggunakan PICOT hasilnya dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan darah Pada Penderita Hipertensi.

## **PEMBAHASAN**

Dari hasil asuhan keperawatan yang dilakukan selama 3 hari setiap pagi dan sore pada hari pertama belum terjadi penurunan tekanan darah dikarenakan waktu pemberian intervensi pada pagi hari selama dilakukan intervensi masih kurang sehingga hasilnya belum maksimal. Setelah dilakukan rutin pada hari kedua dan ketiga dengan penambahan waktu selama 30 menit baru adanya penurunan yang maksimal dalam terapi rendam kaki air hangat ini. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Erika Untari Dewi (2015) Merendam kaki selama 20-30 dalam air hangat, dalam baskom atau ember tidak boleh ditinggalkan tetapi harus berusaha menggerak-gerakan jari-jari kakinya terapi ini rutin dilakukan setiap pagi dan sore efektif dapat menurunkan tekanan darah. Menurut asumsi peneliti terapi rendam kaki dengan air hangat ini dapat memperoleh hasil yang diinginkan apabila pasien rutin dilakukan terapi ini setiap pagi dan sore selama 30 menit. Karena jika dilakukan satu kali intervensi saja hasilnya belum maksimal.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan ada pengaruh antara terapi rendam kaki dengan air hangat terhadap penurunan tekanan darah pasien jika dilakukan secara rutin setiap pagi dan sore selama 30 menit. Penggunaan air hangat sebagai terapi bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi edema, relaksasi otot menjadi meningkat, menyehatkan jantung, menghilangkan stres, meringankan kekakuan otot, nyeri otot, meringankan rasa sakit, meningkatkan permeabilitas kapiler, memberikan kehangatan pada tubuh sehingga sangat bermanfaat untuk terapi penurunan tekanan darah pada hipertensi. Oleh karena itu terapi rendam kaki dengan air hangat ini sangat bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

### **SARAN**

Dari hasil studi kasus ini diharapkan kepada pasien yang menderita hipertensi untuk melakukan terapi rendam kaki secara rutin setiap pagi dan sore dengan waktu selama 30 menit untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam menurunkan tekanan darah .

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Yustus Anselmu Arianto Malibe. (2020) .*Pengaruh Pemberian Hidroterapi (Rendam Kaki Air Hangat) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana Kota Kupang*. CHMK Healt Journal Volume 4 Nomor 1.
- Yahya Pranada, (2017). *Pengaruh Pemberian Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rasau Jaya Kabupaten Kubu Raya*.
- Alfi Nur Isnaeni, (2020) . *Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi*.
- Erika Untari Dewi ,(2015). *Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di RT 7 RW 5 Kelurahan Wonoteto Kecamatan Wonokromo Surabaya*.
- Nazaruddin,( 2021). *Pengaruh Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari*.Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis Volume 16 Nomor 2 Tahun 2021.eISSN : 2302-2531.
- Nurpratiwi,(2018).*Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Sp 4 Setuntung Kecamatan Belitang Kabupaten Sekadau*. Jurnal Inovasi Penelitian ISSN 2722-9475 (Cetak)ISSN 2722-9467 (Online).
- Devi Irawan, (2020).*Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi*.Jurnal Of Bionursing Volume3 Nomor 2.
- Zaim Anshari, (2020). *Komplikasi Hipertensi Dalam kaitannya Dengan Pengetahuan Pasien Terhadap Hipertensi Dan Upaya Pencegahannya*.Jurnal Penelitian Keperawatan Medik Volume 2 Nomor 2.
- Ditte Ayu Suntar,(2021).*Hubungan hipertensi Dengan Kejadian Stroke Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Sekupang Kelurahan Tanjung Riau Kota Batam*.Jurnal Inovasi Penelitian Volume 1 Nomor 10.
- Seflin Badjo, (2020). *Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Di Puskesmas Kakaskasen Tomohon*.E-Jurnal SariputraVolume 7 Nomor 8.
- Nanda Masriani Daulay, dkk, (2017). *Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Timbangan Tahun 2017*.
- Universitas Negeri Gorontalo .Press (2012). *Islam Sehat Dan Menyehatkan Sistem Saraf*.