

BAB 1 sampai 5 KTI

by Check Turnitin

Submission date: 17-Sep-2024 05:24PM (UTC+0300)

Submission ID: 2456872085

File name: BAB_1_sampai_5_KTI.docx (170.67K)

Word count: 6626

Character count: 44974

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Hipertensi merupakan permasalahan yang dapat berujung pada kematian dan termasuk dalam kategori penyakit non-infeksi. Ini juga dianggap sebagai salah satu tantangan kesehatan yang serius secara global karena merupakan faktor risiko utama untuk penyakit kardiovaskular seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke, dan penyakit ginjal (Dianing et al., 2023). Kondisi hipertensi terjadi ketika tekanan darah sistolik dan diastolik melebihi batas normal, dengan tekanan sistolik di atas 140 mmHg dan diastolik di atas 90 mmHg (Fakhriyah et al., 2021). Hipertensi dapat dipicu oleh beberapa faktor seperti merokok, konsumsi alkohol, obesitas, stres, konsumsi garam berlebihan, faktor usia, dan lainnya (Biahimo et al., 2020).

World Health Organization (2021), perkiraan jumlah kematian akibat hipertensi meningkat menjadi sekitar 9,4 juta setiap tahun di seluruh dunia, dengan prevalensi hipertensi global mencapai sekitar 22% dari total populasi dunia. Di Indonesia sendiri, kejadian hipertensi diperkirakan mencapai 97,2 juta jiwa, menempatkannya pada peringkat kedua, dan diperkirakan akan terus meningkat hingga mencapai sekitar 1,15 miliar jiwa atau sekitar 29% dari jumlah total penduduk pada tahun 2025. Prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1%, mengalami peningkatan dari prevalensi pada riset kesehatan

dasar tahun 2020 yang mencapai 25,8%. Hanya sekitar sepertiga kasus hipertensi di Indonesia yang didiagnosis (Kemenkes RI, 2021). Prevalensi hipertensi pada kelompok usia lanjut (>55 tahun) lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok usia lainnya, mencapai 55,2% (Kemenkes RI, 2021).

Menurut Data Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2020, menurut data Kabupaten/Kota prevalensi hipertensi tertinggi peringkat pertama ialah terdapat di Kota Makassar sebanyak 290.247 kemudian Kabupaten Bone tertinggi peringkat kedua sebanyak 158,516 kasus, dan tertinggi peringkat ketiga Kabupaten Gowa sebanyak 157,221 Kasus (Susanti et al., 2022).

Menurut data dari (Puskesmas Kassi-Kassi, 2020) pada bulan Mei– September, jumlah kunjungan kasus hipertensi di puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar sebesar 1.670 dari total jumlah kasus penyakit tidak menular (*PKM_Kassi-Kassi*. (2020)).

Hipertensi dapat dikelola baik dengan pendekatan farmakologi maupun non-farmakologi. Terapi farmakologi melibatkan penggunaan obat-obatan dan seringkali menjadi pilihan utama karena hipertensi tidak bisa disembuhkan. Sementara itu, terapi non-farmakologi sering digunakan sebagai tambahan untuk pengobatan dengan obat atau suplemen. Pasien hipertensi dapat menggunakan alternatif perawatan mandiri secara rutin dengan metode yang lebih terjangkau, bahan yang mudah diperoleh, mudah diingat, dan bisa melibatkan bantuan keluarga, seperti terapi rendam kaki menggunakan air hangat. Prinsip dasar dari terapi ini adalah menggunakan air hangat dengan suhu 38-40°C selama 20-30 menit

melalui konduksi, di mana terjadi transfer panas dari air hangat ke tubuh. Ini menyebabkan pembuluh darah melebar dan meredakan ketegangan otot. Tujuan dari terapi ini adalah meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi edema, meningkatkan relaksasi otot, meningkatkan kesehatan jantung, meredakan stres, mengurangi rasa sakit, meningkatkan permeabilitas kapiler, dan memberikan perasaan hangat pada tubuh, yang bermanfaat dalam menurunkan tekanan darah pada kasus hipertensi (Harnani, 2017).

Menggunakan metode nonfarmakologi untuk mengobati hipertensi pada orang tua, seperti rendam kaki dengan air hangat, yang memiliki efek relaksasi. Pada dasarnya, air hangat dapat memperbesar pembuluh darah kapiler, yang memiliki potensi untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh, memperbaiki sirkulasi darah dan getah bening, mengurangi sensitivitas saraf yang menyebabkan rasa sakit, dan mengurangi stres (Chaidir et al., 2022).

Dari konteks yang telah dijelaskan sebelumnya, penulis merasa tertarik untuk menjalankan penelitian yang bertajuk "Pengaruh Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat terhadap Lansia yang Menderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kassi-Kassi".

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang diatas permasalahan yang dapat di rumuskan Bagaimanakah gambaran implementasi Terapi rendam kaki dengan air hangat pada lansia hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kassi – Kassi Kota Makassar?

C. Tujuan penelitian

Di Pahami Implementasi Terapi rendam kaki dengan air hangat pada lansia hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kassi – Kassi Kota Makassar.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Terhadap Institusi

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan bacaan dan menambah wawasan bagi mahasiswa kesehatan khususnya mahasiswa jurusan keperawatan dalam hal pemahaman perkembangan dan upaya pencegahan yang berhubungan dengan hipertensi.

b. Terhadap Peneliti

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber referensi ataupun acuan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian khususnya tentang terapi rendam kaki dengan air hangat.

2. Manfaat praktis

a. Terhadap Masyarakat

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah informasi tentang implementasi terapi rendam kaki dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi serta dapat diterapkan secara mandiri untuk dijadikan rutinitas setiap pagi sebelum memulai segala aktivitas sehingga bisa

mewujudkan kesehatan masyarakat khususnya di wilayah kerja Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar.

b. Terhadap ⁵⁹puskesmas

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan petugas kesehatan dalam melaksanakan tugasnya untuk melakukan ²⁶terapi rendam kaki dengan air hangat sebagai penatalaksanaan nonfarmakologi bagi pasien penderita hipertensi.

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori Terapi Rendam Kaki Air Hangat

1. Definisi Terapi Rendam Kaki Air Hangat

Terapi rendam, atau hidroterapi, berasal dari kata Yunani "hydrotherapia", yang berarti "pengobatan dengan air". Teknik ini menggunakan air untuk menjaga kesehatan, mencegah dan menyembuhkan penyakit dengan menyampaikan suhu dan memberikan tekanan pada tubuh, seperti dengan menggunakan pusran air, yang dapat merangsang ujung saraf dan menimbulkan efek refleks. Pembuluh darah `dipengaruhi oleh efek refleks, yang mengubah aliran darah dan fungsi metabolisme (Haerunnisa, 2022).

Karena ada banyak titik akupuntur di telapak kaki, selama terapi ini terjadi perpindahan panas dari air hangat ke dalam tubuh. Dengan mengalir melalui medium cair, air hangat meningkatkan aktivitas (sel). Metode ini memiliki efek fisiologis, yang dapat membantu peredaran darah menjadi lebih baik (PUTRI, 2022).

Salah satu jenis terapi alami yang dikenal sebagai hidroterapi rendam air panas bertujuan untuk meningkatkan peredaran darah, mengurangi pembengkakan, meningkatkan relaksasi otot, menyembuhkan jantung, mengendurkan otot, menghilangkan stres,

nyeri, nyeri otot, meningkatkan permeabilitas kapiler, dan meningkatkan kehangatan. Oleh karena itu, sangat bermanfaat untuk mengurangi hipertensi dan tekanan darah pada hipertensi (Loke, 2022).

3 Terapi rendam kaki air hangat ini bekerja dengan menggunakan 5 liter 44 air hangat dengan suhu sekitar 38–40 derajat Celcius selama dua puluh hingga tiga hari. 3 Hangatnya air ditransfer ke dalam tubuh, melebarkan pembuluh darah dan mengurangi ketegangan otot (Nurmaulina & Hadiyanto, 2021).

Melakukan terapi rendam kaki dengan air hangat juga menghasilkan sensasi hangat yang akan meresap 14 ke dalam tubuh. Hal ini dapat mengakibatkan pelebaran pembuluh darah dan penurunan ketegangan otot, yang pada gilirannya dapat meningkatkan aliran darah dan memperlancar sirkulasi. Efek ini juga dapat memengaruhi 29 tekanan arteri melalui baroreseptor yang terletak pada sinus kortikus dan arkus aorta. Informasi tentang kebutuhan tubuh disampaikan melalui serat saraf dari seluruh tubuh ke 17 pusat saraf simpatis di medulla, yang kemudian merangsang respons tekanan sistolik, yaitu renggangan otot ventrikel untuk berkontraksi (Ilkafah et al., 2023)

Mengaplikasikan terapi rendam kaki dengan air hangat juga menciptakan sensasi hangat yang menyerap ke dalam tubuh. Proses ini bisa mengakibatkan 29 pembuluh darah melebar dan mengurangi ketegangan otot, yang pada akhirnya meningkatkan aliran darah dan memperbaiki sirkulasi. Efek ini juga memiliki dampak pada 4 tekanan arteri melalui baroreseptor di sinus kortikus dan arkus aorta. Informasi mengenai kebutuhan tubuh disampaikan melalui serat saraf

dari seluruh tubuh menuju pusat saraf simpatis di medulla, yang kemudian merangsang respons tekanan sistolik dengan merenggangkan otot ventrikel untuk berkontraksi (Ilkafah et al., 2023).

2. Manfaat Terapi Rendam Kaki Air hangat

Manfaat terapi rendam kaki dengan air hangat termasuk mengurangi demam, meredakan nyeri, meningkatkan kesuburan, menghilangkan kelelahan, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, dan meningkatkan sirkulasi darah. Terapi ini bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dengan memperlebar pembuluh darah sehingga lebih banyak oksigen dapat mencapai jaringan (Astutik & Mariyam, 2021).

3. Tujuan Terapi Rendam Kaki Air Hangat

Rendam kaki dengan air hangat bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri pada kaki dan menurunkan tekanan darah. Suhu air yang digunakan untuk merendam kaki dapat meningkatkan fleksibilitas jaringan ikat otot. Fleksibilitas ini dapat mengurangi sensasi nyeri dan memiliki dampak positif pada fungsi sistem pembuluh darah, termasuk fungsi jantung dan paru-paru (Ansori, 2019).

Terapi rendam kaki air hangat merupakan salah satu bentuk terapi non-farmakologi yang menggunakan air hangat untuk mengurangi rasa nyeri kaki dan menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Berikut adalah penjelasan mengenai pengertian, tujuan, indikasi, alat dan bahan, prosedur kerja, evaluasi, dan dokumentasi terapi ini:

²
a. Pengertian

Terapi rendam kaki air hangat merupakan terapi non-farmakologi yang menggunakan air hangat untuk meredakan rasa nyeri kaki dan ³⁵ menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Secara ilmiah, air hangat memiliki dampak fisiologis pada pembuluh darah, meningkatkan sirkulasi darah, dan membantu merelaksasi otot.

b. Tujuan

Tujuan terapi ini adalah untuk ² mengurangi rasa nyeri kaki serta menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

c. Indikasi

Terapi ini dianjurkan untuk pasien hipertensi yang ³³ memiliki tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg.

¹⁶
d. Alat dan Bahan

1. Baskom

2. Handuk

3. Kursi

4. Termos

5. Tensimeter

6. Prosedur Kerja

a. Persiapan Lingkungan

1. Sediakan lingkungan yang tenang dan sunyi.
2. Atur pencahayaan.

b. Persiapan Klien

1. Jelaskan maksud dan tujuan dari terapi rendam kaki air hangat kepada klien.
2. Posisikan tubuh klien senyaman mungkin, yaitu duduk di kursi.

c. Persiapan Perawat

1. Cuci tangan sesuai prosedur 6 langkah.
2. Gunakan handscoon untuk menghindari kontaminasi.

d. Prosedur Pelaksanaan

1. Ukur tekanan darah pasien sebelum terapi.
2. Tuangkan air hangat dengan suhu antara 36,7°C sampai 40,5°C ke dalam baskom dengan volume air sekitar 15 cm.
3. Rendam kaki pasien dalam air hangat selama 15 menit.
4. Lakukan pengukuran suhu air setiap 5 menit dan tambahkan air hangat jika suhu turun di bawah rentang yang ditentukan.
5. Angkat dan keringkan kedua kaki pasien dengan handuk setelah terapi selesai.

e. Evaluasi

1. Amati respons klien terhadap terapi rendam kaki air hangat.
2. Pastikan terapi dilakukan sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan.

f. Dokumentasi

1. Catat waktu pelaksanaan terapi.

2. Dokumentasikan hasil dari setiap tindakan yang dilakukan dan evaluasi yang telah dilakukan.

Terapi rendam kaki air hangat dapat menjadi salah satu alternatif dalam penanganan pasien hipertensi dengan memperhatikan prosedur yang telah ditetapkan serta pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah terapi untuk mengamati efektivitasnya.

B. Konsep Lansia

1. Definisi lansia

Menurut WHO/World Health Organization (2019), lansia merujuk kepada individu yang berusia 60 tahun atau lebih. Proses penuaan merupakan fase akhir dalam siklus kehidupan seseorang. Kelompok usia ini mengalami suatu fenomena yang disebut sebagai proses penuaan atau penuaan lansia, yang merupakan bagian alami dari siklus kehidupan manusia yang hampir tidak terhindarkan bagi setiap individu. Penuaan ini memiliki potensi untuk memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi individu, keluarga, dan masyarakat secara keseluruhan. Untuk memastikan bahwa lansia dapat memberikan kontribusi yang positif, kesehatan mereka harus dijaga dan dipersiapkan sejak dini, serta mereka harus berada dalam lingkungan yang mendukung pengembangan potensi yang dimiliki (Kemenkes, 2019).

Usia tua adalah fase terakhir dalam siklus hidup seseorang, dan itu adalah bagian yang tidak dapat dihindari dari proses kehidupan setiap orang. Pada tahap ini, seseorang mengalami banyak perubahan fisik dan mental

Terutama, mereka mengalami penurunan dalam berbagai fungsi dan kemampuan yang mereka miliki sebelum memasuki tahap ini. Proses penuaan yang normal termasuk perubahan penampilan fisik, seperti rambut beruban, munculnya kerutan di wajah, gangguan penglihatan, dan melemahnya pertahanan tubuh, yang mengancam integritas orang tua (Suejono dkk, 2021).

2. Proses Penuaan

Penuaan adalah proses biologis yang tidak dapat dihindari dan terjadi secara alamiah pada seseorang yang sudah lanjut usia. Banyak penurunan terjadi pada mereka, termasuk penurunan kondisi fisik dan biologis, perubahan kondisi psikologis, dan perubahan kondisi sosial. Penuaan secara bertahap mengakibatkan hilangnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki atau mengganti, mempertahankan struktur dan fungsi normal, dan mempertahankan kesehatan fisik dan mental (Dewi, 2023).

Selain itu, Proses menua, juga dikenal sebagai "siklus hidup", ditandai dengan berbagai tahapan penurunan fungsi organ tubuh, sehingga tubuh menjadi semakin rentan terhadap berbagai penyakit, terutama penyakit yang dapat menyebabkan kematian seperti penyakit pembuluh darah dan kardiovaskuler, pernafasan, pencernaan, endokrin, dan lainnya (Setiyawardani & Dwi, 2019).

3. Klasifikasi Lansia

Lanjut usia di Indonesia adalah orang yang berusia 60 tahun ke atas. Menurut Depkes RI (2019), klasifikasi lansia terdiri dari tiga kategori:

- a. Pra lansia, yang berarti mereka yang berusia antara 45 dan 59 tahun
- b. Lansia, yang berarti mereka yang berusia 60 tahun atau lebih; dan
- c. Lansia risiko tinggi, yang berarti mereka yang berusia 60 tahun atau lebih dan mengalami masalah kesehatan.

Menurut beberapa ahli, batasan usia lanjut memiliki variasi, antara lain:

1. Berdasarkan World Health Organization (WHO), terdapat empat tahapan lanjut usia, yaitu:
 - a. Usia pertengahan (Middle Age) berkisar antara 45-59 tahun,
 - b. Lanjut usia (Elderly) berkisar antara 60-74 tahun,
 - c. Usia lanjut tua (Old) berkisar antara 75-90 tahun,
 - d. Usia sangat tua (Very old) untuk usia di atas 90 tahun.
2. Menurut Koesoemanto Setyonegoro, pengelompokan usia lanjut sebagai berikut:
 - a. Usia dewasa muda (Young Elderly Adulthood) dalam rentang usia 18/20-25 tahun,
 - b. Usia dewasa penuh (Middle Years) atau masa kematangan dalam rentang usia 25-60/65 tahun,
 - c. Lanjut usia (Geriatric Age) untuk usia di atas 65/70 tahun Sebagai:
 - 1) Usia 70-75 tahun (remaja),

2) Usia 75-80 tahun (tua), dan

3) Usia lebih dari 80 tahun (sangat tua).

3. Menurut Hurlock, perbedaan usia lanjut terbagi menjadi dua tahap :

a. Usia muda awal usia 60-70 tahun, dan

b. Usia lanjut usia 70 tahun ke atas.

4. Perubahan Pada Lanjut Usia

Karena banyak perubahan yang terjadi sehingga kondisi mereka tidak lagi seperti orang dewasa, kesehatan orang tua memerlukan perhatian khusus. Proses penuaan degeneratif biasanya melibatkan perubahan pada jiwa atau diri manusia, bukan hanya perubahan fisik; itu juga melibatkan perubahan pada kognitif, emosional, sosial, dan seksual. Perubahan ini juga sering menyebabkan anak-anak atau orang dewasa menjadi lebih lemah daripada orang tua. Menurut (Dewi, 2023) perubahan-perubahan ini adalah hasil dari usia tua. Perubahan yang disebabkan oleh penuaan meliputi.

a. Perubahan fisiologi

Secara umum, kesehatan seseorang menjadi lebih buruk saat mereka lebih tua. Perubahan fisiologis yang terjadi pada orang tua termasuk kulit kering, rambut menipis, gangguan pendengaran, penurunan refleks batuk, sekresi lendir, dan penurunan curah jantung, antara lain Beberapa perubahan ini tidak patologis, tetapi dapat meningkatkan kemungkinan

terkena beberapa penyakit. Tubuh berubah seiring bertambahnya usia dan dipengaruhi oleh kesehatan, gaya hidup, faktor stres, dan lingkungan.

b. Perubahan kognitif:

Seiring dengan penurunan kognitif, orang tua mengalami perubahan struktur dan fisiologi otak yang berhubungan dengan kognitif, seperti penurunan jumlah sel dan kadar neurotransmitter. Gejala penurunan kognitif seperti disorientasi, peberhitung dan bahasa, dan penilaian yang buruk bukanlah gejala penuaan yang normal.

c. Perubahan psikososial:

Perubahan psikososial terjadi seiring bertambahnya usia, termasuk perubahan dalam hidup dan kehilangan orang yang dicintai. Dengan bertambahnya usia, lebih banyak transisi dan kehilangan yang harus dihadapi. Pengalaman berkabung adalah cara paling umum untuk mengalami perubahan dalam hidup. Perubahan ini dapat mencakup pensiun dan perubahan status finansial, kehilangan orang yang dicintai, perubahan peran dan hubungan, perubahan kesehatan, fungsi, dan jaringan social.

C. Konsep Teori Hipertensi

1. Definisi Hipertensi

Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah mengalami peningkatan, yang dapat menimbulkan gejala yang berpotensi merusak organ target seperti stroke untuk otak, penyakit jantung koroner untuk pembuluh

darah jantung, dan hipertrofi ventrikel kanan untuk otot jantung (Candra, 2018). Hipertensi merupakan masalah kesehatan serius yang secara signifikan meningkatkan risiko berbagai penyakit seperti penyakit hati, otak, ginjal, jantung, dan kondisi medis lainnya. Hal ini terjadi ketika tekanan darah melebihi tekanan normal pada dinding arteri dan pembuluh darah (WHO, 2019).

Hipertensi merupakan kondisi umum di mana aliran darah yang mengalir ke dinding arteri meningkat, yang dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan, termasuk yang berkaitan dengan jantung. Hipertensi pada tahap awal seringkali tidak menimbulkan gejala dan seringkali disadari hanya setelah berlangsung dalam jangka waktu yang lama. Peningkatan tekanan darah yang tidak terkontrol dapat mengakibatkan masalah serius pada jantung dan hati (Thomas, 2024).

Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik yang melebihi 140 mmHg dan tekanan darah diastolik yang melebihi 90 mmHg, diukur dua kali dengan interval lima menit dalam keadaan istirahat atau tenang (Kemenkes RI, 2019).

2. Etiologi

Ada beberapa etiologi hipertensi menurut (Unger et al., 2020) yaitu :

a. Keturunan

Jika seseorang memiliki orang tua atau saudara yang mengidap hipertensi maka besar kemungkinan orang tersebut menderita hipertensi.

b.Usia

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa semakin bertambah usia seseorang maka tekanan darah pun akan meningkat.

c.Garam

Garam bisa meningkatkan tekanan darah pada beberapa orang secara cepat.

d.Kolesterol

Kandungan lemak yang berlebih dalam darah dapat menyebabkan timbunan kolesterol pada dinding pembuluh darah, sehingga mengakibatkan pembuluh darah menyempit dan tekanan darah pun akan meningkat.

e.Obesitas/kegemukan

Orang yang memiliki 30% dari berat badan ideal ³ memiliki risiko lebih tinggi mengidap hipertensi.

f. Stress

Stres merupakan masalah yang memicu terjadinya hipertensi di mana hubungan antara stres dengan hipertensi diduga melalui aktivitas saraf simpatis peningkatan saraf dapat menaikkan tekanan darah secara intermiten (tidak menentu).

g.Rokok

Merokok dapat memicu terjadinya tekanan darah tinggi, jika merokok dalam keadaan menderita hipertensi maka akan dapat memicu penyakit yang berkaitan dengan jantung dan darah.

h. Kafein

Kafein yang terdapat pada kopi, teh, ataupun minuman bersoda dapat meningkatkan tekanan darah.

i. Alkohol

Mengonsumsi alkohol yang berlebih dapat meningkatkan tekanan darah.

j. Kurang olahraga

Kurang berolahraga dan bergerak dapat meningkatkan tekanan darah, jika menderita hipertensi agar tidak melakukan olahraga berat.

3. Klasifikasi data

Menurut (Unger et al., 2020), hipertensi dapat dibagi menjadi dua jenis:

- a. Hipertensi esensial adalah suatu kondisi peningkatan tekanan darah yang sebagian besar penyebabnya tidak diketahui. Sekitar 10-16% dari populasi orang dewasa menderita kondisi tekanan darah tinggi ini.
- b. Hipertensi sekunder adalah hipertensi yang penyebabnya diketahui sekitar 10% dari orang yang menderita hipertensi termasuk dalam kategori ini.

Berbagai klasifikasi tekanan darah digunakan, seperti yang ditetapkan oleh World Health Organization (2021).

Tabel 2.1 Klasifikasi tekanan darah

Kategori	Tekanan Sistolik	Tekanan Diastolik
Normal	120	80
Pra-hipertensi	120-139	80-89
Hipertensi Tingkat 1	140-159	90-99
Hipertensi Tingkat 2	>160	>100

Sumber : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia/WHO 2021

4. Patofisiologi

Pusat vasomotor, yang terletak di medula oblongata, bertanggung jawab atas kontraksi dan dilatasi pembuluh darah. Saraf simpatis berkembang dari pusat vasomotor ini dan menuruni sumsum tulang belakang dan perut. Impuls ke ganglia simpatis disalurkan dari sistem saraf simpatis. Pada tahap ini, neuron preganglionik melepaskan asetilkolin, yang kemudian merangsang serat saraf postganglionik untuk masuk ke pembuluh darah. Di sana, norepinefrin dilepaskan, yang menyebabkan pembuluh darah bergerak. Respons pembuluh darah terhadap stimulasi vasokonstriksi dapat dipengaruhi oleh sejumlah variabel, seperti kecemasan dan ketakutan. Meskipun alasan sensitifitas norepinefrin belum sepenuhnya dipahami, individu dengan hipertensi biasanya sangat sensitif terhadapnya. Karena banyak perubahan yang terjadi sehingga kondisi orang tua tidak lagi sama seperti orang dewasa pada umumnya, kesehatan orang tua membutuhkan

perhatian khusus. Perubahan-perubahan ini sering membuat orang tua lebih rentan daripada anak-anak atau orang dewasa. Proses fisiologis penuaan melibatkan perubahan ini (Utami & Silvitasari, 2022).

Pada saat yang sama, sistem simpatis merangsang pembuluh darah sebagai tanggapan terhadap hal-hal yang membuat Anda merasa marah. Kelenjar adrenal juga terangsang, menyebabkan vasokonstriksi yang lebih besar. Medulla adrenal mensekresi epinefrin, yang menyebabkan vasokonstriksi; korteks adrenal mensekresi kortisol dan steroid lainnya, yang dapat membuat pembuluh darah lebih banyak vasokonstriktor. Vasokonstriksi yang mengurangi aliran darah ke ginjal, yang menghasilkan pelepasan renin. Angiotensin 1 diproduksi oleh ginjal saat vasokonstriktor yang kuat. Angiotensin 2 kemudian diproduksi oleh ginjal. Aldosteron diproduksi oleh korteks adrenal pada gilirannya. Dengan meretention natrium dan air di tubulus ginjal, hormon ini meningkatkan volume intravaskuler. Hipertensi dapat disebabkan oleh semua faktor ini.

5. Manifestasi klinis

Periksaan fisik juga dapat menunjukkan tingginya tekanan darah sebagai satu-satunya gejala. Hipertensi kadang-kadang tidak menunjukkan gejala sampai bertahun-tahun kemudian. Gejala yang ditunjukkan menunjukkan adanya kerusakan pada pembuluh darah, dan gejala-gejala ini ditampilkan sesuai dengan sistem organ yang divaskularisasi oleh pembuluh darah yang bersangkutan. Menurut (Unger et al., 2020), gejala hipertensi termasuk yaitu:

- a. Sakit kepala
- b. Gelisah
- c. Jantung berdebar-debar
- d. Pusing
- e. Penglihatan kabur
- f. Rasa sesak di dada
- g. Kelelahan.

6. Pemeriksaan ³ fisik

Menurut (Unger et al., 2020), pemeriksaan fisik yang menyeluruh harus mencakup:

- a. Sirkulasi dan jantung: denyut nadi, ritme, karakter, denyut, tekanan vena jugularis, denyut apeks, bunyi jantung tambahan, ronki basal, edema perifer, suara (karotis, abdominal, femoralis), dan keterlambatan radio-femoralis.
- b. Organ atau sistem lain: Ginjal membesar, lingkar leher lebih dari ³ 40 cm (obstructive sleep apnea), pembesaran tiroid, peningkatan indeks massa tubuh (BMI) atau lingkar pinggang, timbunan lemak dan striae berwarna (penyakit atau sindrom Cushing).

7. Penatalaksanaan

Manajemen hipertensi dapat dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu farmakologi dan nonfarmakologi. Pendekatan farmakologi melibatkan penggunaan obat-obatan medis. Dalam konteks ini, pemilihan obat untuk

setiap penderita hipertensi harus disesuaikan dengan kondisinya yang spesifik. Berikut adalah tabel yang merangkum penggunaan obat-obatan medis untuk mengelola hipertensi berdasarkan target tekanan darah, yang diambil dari berbagai sumber.

Prinsip dasar dalam penanganan hipertensi adalah menurunkan tekanan darah untuk mengurangi risiko kejadian kardiovaskular yang serius pada pasien hipertensi. Oleh karena itu, fokus utama dalam pengelolaan hipertensi adalah mengendalikan tekanan darah pada penderita hipertensi. Selain pengobatan dengan obat-obatan medis, modifikasi gaya hidup juga memiliki peran penting dalam mengurangi risiko hipertensi menjadi lebih parah (Kandarini, 2017).

Perubahan gaya hidup dapat melibatkan pembatasan asupan garam hingga 6 gram per hari, penurunan berat badan, menghindari minuman yang mengandung kafein, merokok, dan alkohol. Melakukan olahraga secara teratur dan memastikan tidur berkualitas selama 6-8 jam per hari juga dapat membantu mengurangi stres.

a. Pengurangan asupan garam

menjadi $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ sendok teh per hari direkomendasikan sebagai langkah penting bagi pasien hipertensi. Meskipun asupan garam yang normal berkisar antara 2-3 sendok teh per hari, jumlah ini masih berisiko meningkatkan tekanan darah. Baik garam dapur maupun garam lainnya mengandung tingkat natrium yang tinggi. Oleh karena itu, membatasi

natrium hingga 2-3 sendok teh per hari telah terbukti dapat menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 3,7 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 2 mmHg bagi penderita hipertensi.

b. Menurunkan berat badan:

Kondisi berat badan berlebih dapat menyebabkan hipertensi yang lebih tinggi. Untuk mengontrol tekanan darah yang meningkat, seseorang disarankan untuk menjalani diet atau menurunkan berat badan menjadi berat badan yang ideal.

c. Menghindari minuman berkafein:

Diketahui bahwa mengonsumsi kopi dalam jumlah besar dan dalam jangka waktu yang lama dapat meningkatkan risiko hipertensi. Penggemar kopi memiliki tekanan darah yang lebih tinggi daripada penderita hipertensi yang tidak suka mengonsumsi kopi. Oleh karena itu, frekuensi konsumsi kopi harus dikurangi untuk mengurangi risiko penyakit hipertensi.

d. Menghindari merokok:

Kebiasaan merokok, terutama pada laki-laki dengan hipertensi, meningkatkan risiko diabetes, serangan jantung, dan stroke. Kebiasaan ini dapat menyebabkan kombinasi penyakit yang sangat berbahaya ini jika dilakukan dalam jangka waktu yang lama.

e. Olahraga secara teratur

menurunkan risiko hipertensi. Program gaya hidup sehat dapat dibantu dengan berjalan kaki di lingkungan sekitar.

f. Tidur yang baik:

Sangat penting bagi penderita hipertensi untuk tidur dengan cukup, yang disarankan 6-8 jam sehari. Ini akan merilekskan seluruh tubuh dan organ-organnya sehingga mereka dapat bekerja secara optimal (Aminuddin et al., 2019).

8. Komplikasi

Menurut (Unger et al., 2020), komplikasi berikut dapat muncul dari hipertensi yang tidak teratasi:

a. Stroke,

yang dapat terjadi ketika pembuluh darah yang sudah lemah pecah karena tekanan darah yang tinggi. Hal ini dapat menyebabkan perdarahan intraserebral, yang dapat menyebabkan kematian, jika terjadi pada pembuluh darah otak. Gumpalan darah yang menyempit di pembuluh darah dapat menyebabkan stroke juga.

b. Payah jantung:

Ini adalah keadaan di mana otot jantung atau sistem kelistrikan jantung rusak sehingga jantung tidak dapat lagi memompa darah untuk memenuhi kebutuhan tubuh.

c. Kerusakan ginjal:

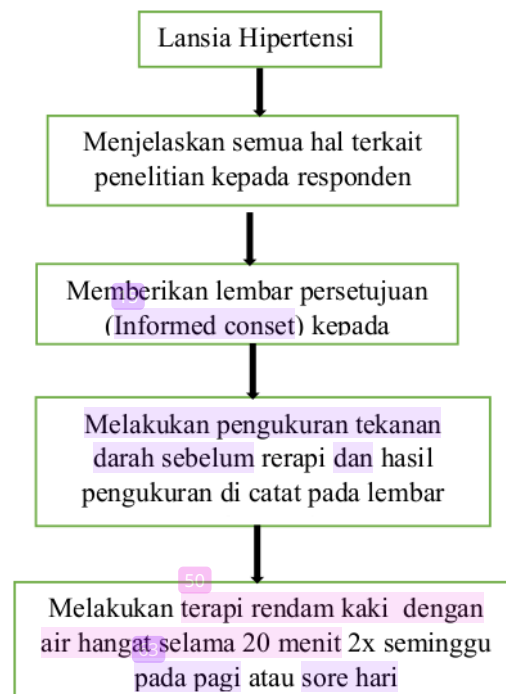
Hipertensi dapat menyebabkan aliran darah menuju ginjal menyempit dan menebalnya, sehingga ginjal tidak dapat menyaring lebih banyak cairan dan membuang kotoran kembali ke darah.

d. Kerusakan pengelihanatan:

Pecahnya pembuluh darah di pembuluh darah mata karena hipertensi dapat menyebabkan kabur mata. Kerusakan pada organ lain juga dapat menyebabkan kabur mata. Hipertensi dapat merusak organ tubuh secara langsung atau tidak langsung. Ketika penderita mengalami komplikasi hipertensi, mereka memiliki kualitas hidup yang lebih buruk dan risiko kematian yang lebih besar..

D. Kerangka Penelitian

Kerangka penelitian yang akan dilakukan saat penelitian adalah sebagai berikut :





Melakukan pengukuran Tekanan Darah setelah terapi dan hasilnya dicatat pada lembar observasi

1. Lansia yang di pilih 2 lansia

10
2. Pengukuran tekanan darah sebelum melakukan terapi rendam kaki dengan air hangat.

13
3. Terapi rendam kaki dengan air hangat selama 20 menit

4. Pengukuran tekanan darah sesudah melakukan terapi rendam kaki dengan air hangat

5. Mencatat hasil pengukuran (sistolik/diastole) pada lembar observasi

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penulis menggunakan jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian dengan menggunakan Metode Penelitian Studi Kasus Observasi. Penelitian Studi Kasus Observasi tujuannya untuk menganalisis atau mengevaluasi suatu objek fisik, proses, atau kegiatan yang sedang berlangsung yang memerlukan penelitian untuk melakukan observasi secara langsung di lapangan untuk memperoleh data.

B. Subjek

Subjek penelitian yang digunakan yaitu Studi Kasus yang dimana melakukan pengkajian dan tindakan, yang dilakukan lebih dari satu atau banyak kasus. Yang dimana kedua lansia harus memenuhi kriteria sebagai berikut :

1. Kriteria inklusi

- a. Lansia yang menderita hipertensi
- b. Lansia yang tidak mengalami penurunan kesadaran
- c. Lansia hipertensi yang bersedia menjadi responden
- d. Lansia yang terdaftar di puskesmas kassi-kassi

2. Kriteria eksklusi

- a. Lansia yang sedang menjalani perawatan di rumah sakit
- b. Lansia yang tidak kooperatif menjadi responden

C. Waktu dan Tempat

Penelitian ini akan dilaksanakan di wilayah Kerja Puskesmas Kassi – Kassi Kota Makassar pada bulan Februari – Juni 2024.

D. Variabel Penelitian

Variabel peneliti yang digunakan pada penelitian ini menggunakan 2 variabel, variable independent (teapi rendam kaki dengan air hangat) dan variable dependen (menurunkan hipertensi). Variable terkait dalam penelitian bagi mana kita menurunkan hipertensi dengan cara terapi rendam kaki dengan air hangat berdasarkan Tingkat hipertensi, umur lansia dan komunikasi dengan baik.

E. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional variabel adalah uraian yang menjelaskan variabel/aspek yang diamati dalam penelitian. Definisi ini menguraikan secara operasional mengenai apa dan bagaimana variabel diperoleh dan diukur, jenis data/hasil ukur yang diperoleh, satuan, dan skala datanya

Tabel 3.1 Defenisi Operasional

Variabel	Definisi	Indikator	Alat Ukur	Skala Ukur
3 Terapi rendam kaki dengan air hangat	Terapi rendam, atau hidroterapi, berasal dari kata Yunani "hydrotherapia", yang berarti "pengobatan dengan air". Teknik ini menggunakan air untuk menjaga kesehatan, mencegah dan menyembuhkan penyakit dengan menyampaikan suhu dan memberikan tekanan pada tubuh, seperti dengan menggunakan pusaan air, yang dapat merangsang ujung saraf dan menimbulkan efek refleks. Pembuluh darah `dipengaruhi oleh efek refleks, yang mengubah aliran darah dan fungsi metabolisme	Terapi rendam kaki dilakukan dengan indicator sebagai berikut : Lansia melakukan terapi rendam kaki sesuai dengan sop rendam kaki dan pemberian dilakukan secara rutin selama 20-30 menit.dengan suhu 38-40°C	-Lembar observasi -Termometer (pengukur suhu air) -Tensimeter	Ordinal
Hipertensi	Hipertensi kondisi dimana tekanan darah sistol serta diastol mengalami peningkatan yang melebihi batasan wajar tekanan sistol diatas 140 mmHg serta diastol diatas 90 mmHg	Penurunan hipertensi dilakukan sebagai berikut untuk mengetahui tekanan darah normal dan tekana darah abnormal	-Tensimeter	Ordinal

F. Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh data-data yang relevan dengan penelitian dan menggunakan teknik pengumpulan data yang sesuai untuk mendapatkan data yang valid. Ada berbagai teknik data yang dapat digunakan, seperti observasi, wawancara, analisis dokumen, survey, dan lain-lain. Setelah memperoleh data dari teknik pengumpulan data yang sesuai maka selanjutnya adalah analisis data.

G. Analisa Data

Analisis data dilakukan secara jelas dengan cara mengorganisasi, mengklasifikasi dan menganalisis data yang telah ditemukan. Pada studi kasus, data yang dikumpulkan adalah data kualitatif. Analisis data kualitatif dilakukan secara nonstatistik, yakni melalui uraian atau narasi, dan kemudian data disajikan dalam bentuk narasi (memberitahu tentang sesuatu atau peristiwa).

H. Etika Penelitian

1. Lembar *informed consent*

Merupakan lembar persetujuan yang berisi penjelasan untuk bahwa responden memahami maksud dan tujuan penelitian dan sebagai legalitas yang menyatakan bahwa responden bersedia berpartisipasi didalam penelitian, yang mana responden harus menandatangani formulir dan apabila responden tidak menyetujui maka peneliti harus menghormati hak mereka untuk tidak berpartisipasi.

2. *Anonymity*

Saat responden bersedia berpartisipasi dalam penelitian, peneliti harus menjaga agar nama responden tidak dicantumkan pada lembar pendataannya.

3. *Confidentiality* (Kerahasiaan)

Peneliti berjanji untuk melindungi privasi responden dengan cara data yang telah peneliti kumpulkan dan hanya data tertentu yang akan dibahas terkait penelitian.

BAB IV**HASIL DAN PEMBAHASAN****A. HASIL**

Penelitian dilakukan pada tanggal 06 - 08 juni 2024 Di Wilayah Puskesmas Kassi – Kassi dengan diperoleh hasil dari responden dengan sumber informasi yang didapatkan melalui responden dengan wawancara dan observasi langsung gambaran tersebut dapat dilihat yaitu sebagai berikut :

1. Riwayat Kesehatan**a. Subjek 1**

Subjek atas nama Ny. A, berumur 72 tahun, berjenis kelamin Perempuan, beragama islam, sudah menikah, beralamat Jl. Tidung V Setapak 3 nomor 57, pekerjaan ibu rumah tangga, ⁴⁹ pasien mengalami hipertensi sejak 2 tahun yang lalu saat dilakukan pengkajian awal Ny. A ¹⁶ mengatakan sudah menderita penyakit Hipertensi sejak 2 tahun yang lalu, Ny. A juga mengatakan mengonsumsi obat Hipertensi seperti amlodipine dan juga mengonsumsi obat herbal, Ny. A juga mengatakan sering begadang, gangguan sulit tidur dan juga mudah lelah, selalu merasa pusing dan sakit kepala, Ny. A juga mengatakan selalu mengonsumsi makanan seperti kacang – kacang, sayuran hijau, telur, gorengan serta jarang mengonsumsi buah – buahan.

b. Subjek 2

Subjek kedua atas nama Ny.R berumur 66 tahun, berjenis kelamin perempuan, beragama Islam, sudah menikah, beralamat di Tamalate 3 setapak 52 nomor 73 pekerjaan IRT, pasien sudah ⁵⁴ menderita penyakit hipertensi sejak 3 tahun yang lalu. Saat dilakukan wawancara awal pada Ny. R mengatakan jarang ke puskesmas untuk melakukan pemeriksaan kesehatan, Ny.R juga mengatakan mengonsumsi obat Hipertensi seperti amlodipine dan juga mengonsumsi obat herbal, Ny. R juga mengatakan kalau dirinya mengalami gangguan sulit tidur, Ny. R juga mengatakan mudah lelah, selalu merasa pusing dan sakit kepala, Ny. R juga mengatakan jarang berolahraga, Ny. R juga mengatakan selalu mengonsumsi makanan seperti kacang – kacangan, daging, sayuran hijau, telur, jarang mengonsumsi buah-buahan.

2. Implementasi

a. Subjek 1

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 06 & 08 juni 2024 di wilayah Kerja Puskesmas Kassi - Kassi, Implementasi ini diberikan pada pagi hari jam 09.00 WITA dengan durasi waktu pemberian terapi 20 menit sebelum melakukan pemberian implementasi ³² peneliti terlebih dahulu melakukan bina hubungan saling percaya dengan responden, setelah itu menjeaskan mengenai konsep penelitian yang akan dilakukan, lalu melakukan pengkajian awal untuk mengetahui masalah yang dialami responden.

Sebelum melakukan , terlebih dahulu peneliti juga meminta persetujuan kepada responden apakah bersedia ¹⁶ untuk melakukan Terapi rendam kaki dengan air hangat dengan menandatangani lembar informen consent. Peneliti ¹⁵ melakukan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah terapi, adapun durasi waktu terapi 20 menit dengan suhu 38-40°C. kemudian kembali melakukan pengukuran ⁴ tekanan darah pada pasien untuk mengetahui apakah tekanan darah pada pasien menurun, tetap, atau meningkat.

terkait hasil observasi setelah dilakukan ⁷ terapi rendam kaki dengan air hangat dapat dijelaskan bahwa pemberian terapi dengan air hangat yang diberikan pada Ny. A di hari pertama menunjukkan hasil bahwa Ny A baru mengetahui bahwa ternyata ada ¹⁸ terapi rendam kaki dengan air hangat yang bisa dilakukan untuk menurunkan tekanan darah bagi lansia yang memiliki riwayat penyakit hipertensi, perasaan Ny. A nyaman setelah melakukan terapi, Ny. A sudah paham mengenai ⁷ terapi rendam kaki dengan air hangat dan sudah bisa melakukan secara mandiri. Menurut Ny. A ¹⁴ terapi rendam kaki dengan air hangat ini sangat bagus jika dilakukan secara ²⁴ rutin. Dimana pada hari pertama Ny. A mengalami penurunan tekanan darah setelah melakukan terapi rendam kaki dengan air hangat, dari 163/81 mmHg menjadi 155/80 mmHg.

Ny.A di hari kedua pemberian terapi rendam kaki dengan air hangat pada lansia yang mengalami riwayat hipertensi menunjukkan hasil dari beberapa pertanyaan yang diberikan menunjukkan adanya perubahan dengan hari pertama. Pada hari kedua setelah dilakukan terapi rendam kaki dengan air hangat Ny. A merasa lebih nyaman dan tekanan darah menurun dari 153/71 mmHg menjadi 149/75 mmHg.

Dapat dijelaskan bahwa pemberian terapi rendam kaki dengan air hangat pada lansia yang menderita hipertensi yang diberikan pada Ny. A menunjukkan perubahan dari hari pertama hingga hari kedua pemberian terapi rendam kaki dengan air hangat.

b. Subjek 2

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 06 & 08 juni 2024 di wilayah kerja Puskesmas Kassi - Kassi, Implementasi ini diberikan pada pagi hari jam 10.20 WITA dengan durasi waktu pemberian terapi 20 menit dengan suhu 38-40°C. sebelum melakukan pemberian implementasi peneliti terlebih dahulu melakukan bina hubungan saling percaya dengan responden, setelah itu menjeaskan mengenai konsep penelitian yang akan dilakukan, lalu melakukan pengkajian awal untuk mengetahui masalah yang dialami responden. Sebelum melakukan , terlebih dahulu peneliti juga meminta persetujuan kepada responden apakah bersedia untuk melakukan Terapi rendam kaki dengan air hangat

dengan menandatangani lembar informen consent. Peneliti¹⁵ melakukan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah terapi, adapun durasi waktu terapi 20 menit dengan suhu 38-40°C. kemudian kembali melakukan pengukuran tekanan darah pada pasien untuk mengetahui apakah tekanan darah pada pasien menurun, tetap, atau meningkat.

Hasil observasi setelah dilakukan⁷ terapi rendam kaki dengan air hangat dapat dijelaskan bahwa pemberian terapi dengan air hangat yang diberikan pada Ny.R di hari pertama menunjukkan hasil bahwa Ny R baru mengetahui bahwa ternyata ada¹⁸ terapi rendam kaki dengan air hangat yang bisa dilakukan untuk menurunkan tekanan darah bagi lansia yang memiliki riwayat penyakit hipertensi, perasaan Ny. R nyaman setelah melakukan terapi, Ny. R sudah paham mengenai⁷ terapi rendam kaki dengan air hangat dan sudah bisa melakukan secara mandiri. Menurut Ny. R terapi¹⁴ rendam kaki dengan air hangat ini sangat bagus jika dilakukan secara rutin. Dimana pada hari pertama Ny. R²⁴ mengalami penurunan tekanan darah setelah melakukan terapi rendam kaki dengan air hangat, dari 160/90 mmHg menjadi 158/90 mmHg.

Ny.R di hari kedua pemberian¹⁰ terapi rendam kaki dengan air hangat pada lansia yang mengalami riwayat hipertensi menunjukkan hasil dari beberapa pertanyaan yang diberikan menunjukkan adanya perubahan dengan hari pertama. Pada hari kedua¹⁹ setelah dilakukan

terapi rendam kaki dengan air hangat Ny. R merasa lebih nyaman dan tekanan darah menurun dari 150/70 mmHg menjadi 146/81 mmHg.

Dapat dijelaskan bahwa pemberian terapi rendam kaki dengan air hangat pada lansia yang menderita hipertensi yang diberikan pada Ny.R menunjukkan perubahan dari hari pertama hingga hari kedua pemberian terapi rendam kaki dengan air hangat.

Tabel 4.1 hasil Implementasi terapi rendam kaki dengan air hangat hari pertama dan kedua

Hari / Tanggal	Subjek 1		Subjek 2	
	Sebelum Terapi	Sesudah Terapi	Sebelum Terapi	Sesudah Terapi
Kamis/06 Juni 2024	163/81 mmHg	155/80 mmHg	160/90 mmHg	158/90 mmHg
Sabtu /08 juni 2024	153/72 mmHg	149/75 mmHg	150/70 mmHg	146/81 mmHg

Pada tabel 4.1 diatas didapatkan hasil bahwa subjek 1 dan subjek 2 setelah melakukan terapi rendam kaki dengan air hangat pada lansia hipertensi mengalami penurunan tekanan darah di hari pertama dan kedua. Jadi peneliti menyimpulkan bahwa terapi rendam kaki dengan air hangat yang dilakukan pada lansia yang memiliki riwayat penyakit hipertensi bisa menurunkan tekanan darah.

3. PEMBAHASAN

⁹ Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah yang diukur sebelum dilakukan terapi rendam kaki air hangat pada subjek I dengan tekanan darah ⁶⁴ pada hari pertama adalah 160/90 mmHg dan subjek II 150/70mmHg. Berdasarkan hasil pengukuran tersebut maka kedua subjek menderita hipertensi seperti yang dikatakan oleh Saiful Nurhidayat (2015), peningkatan tekanan darah atau disebut juga hipertensi yaitu jika ²³ tekanan sistol 140 mmHg atau lebih dan tekanan diastol lebih dari 90 mmHg.

¹⁵ Dari hasil penelitian yang dilakukan di wilayah kerja puskesmas kassi-kassi terkait implementasi ⁵² terapi rendam kaki dengan air hangat yang dilakukan di hari pertama dan kedua pada responden pertama atas nama Ny. A menunjukkan hasil bahwa ternyata Ny. A baru mengetahui bahwa ternyata ada ¹⁸ terapi rendam kaki dengan air hangat yang bisa dilakukan untuk menurunkan tekanan darah bagi lansia yang memiliki riwayat penyakit hipertensi, Ny. A nyaman setelah melakukan terapi, Ny. A sudah paham mengenai terapi ¹¹ rendam kaki dengan air hangat dan sudah bisa melakukan secara mandiri. Terapi rendam kaki dengan air hangat dilakukan selama ⁴⁵ 20 menit dengan suhu 38-40°C. Peneliti menyimpulkan bahwa terapi rendam kaki dengan air hangat yang dilakukan pada Ny. A di hari pertama dan kedua ¹² dapat menurunkan tekanan darah..

Adapun hasil penelitian yang dilakukan pada responden kedua atas nama Ny.R ⁴⁷ terkait terapi rendam kaki dengan air hangat menunjukkan hasil bahwa Ny.R sudah

paham mengenai terapi rendam kaki dengan air hangat dan sudah bisa melakukan secara mandiri. Menurut Ny. R terapi rendam kaki dengan air hangat ini sangat bagus jika dilakukan secara rutin, adapun yang dilakukan responden pertama-tama melakukan pengkajian kemudian mengukur tekanan darah sebelum terapi, waktu terapi rendam kaki dengan air hangat selama 20 menit dengan suhu 38-40°C, setelah itu kembali mengukur tekanan darah untuk mengetahui apakah tekanan darah pada Ny. R meningkat atau menurun setelah melakukan terapi. Jadi peneliti menyimpulkan bahwa pada hari pertama dan kedua dilakukan terapi pada Ny. R mengalami penurunan tekanan darah setelah dilakukan terapi.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa seluruh subyek studi kasus pada penelitian ini memiliki riwayat penyakit hipertensi karena disebabkan faktor usia maupun factor pola hidup dimana rata-rata pasien memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan tinggi garam dan jarang berolahraga. Menurut pendapat (Kementrian Kesehatan RI, 2018) mengenai konsumsi garam berlebihan dapat meningkatkan jumlah natrium dalam sel sehingga mengecilkan diameter pembuluh darah arteri yang membuat jantung harus terus memompa lebih kuat sehingga tekanan darah meningkat. Peneliti lainnya mengemukakan pendapat bahwa makan yang tidak teratur dan makanan yang mengandung garam dapur yang berlebih dapat meningkatkan tekanan darah (Trisnawan, 2019).

Menurut penelitian Pradana (2017) dalam Syamsuddin, 2023) menerangkan bahwa efek dari rendaman kaki menggunakan air hangat

menghasilkan energi kalor yang bersifat mendilatasi pembuluh darah dan melancarkan peredaran darah, kemudian merangsang saraf pada kaki sehingga mengaktifkan saraf parasimpatis, dan menyebabkan penurunan pada tekanan darah. Secara fisiologis, respons tubuh terhadap panas meliputi pelebaran pembuluh darah, penurunan kekentalan darah, penurunan ketegangan otot, peningkatan metabolisme jaringan, dan peningkatan permeabilitas kapiler. Respons terhadap panas ini dimanfaatkan untuk terapi pada berbagai kondisi dan keadaan tubuh. Terapi ini merupakan salah satu metode pendekatan mandiri untuk menurunkan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi. Terapi ini disarankan sebagai pencegahan peningkatan tekanan intrakranial. Prosedur kerja dari terapi rendam kaki dengan air hangat ini adalah dengan menggunakan suhu 38-40°C selama 20-30 menit. Melalui konduksi, panas berpindah dari air hangat ke tubuh, menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan penurunan ketegangan otot. Hal ini dapat merangsang produksi hormon endorfin, menekan hormon adrenalin, dan menurunkan tekanan darah, terutama jika dilakukan dengan kesadaran dan disiplin (Yustus Anselmu Arianto Malibell, Elisabeth Herwanti² 2020).

²⁰ Rendam kaki dengan air hangat dapat meningkatkan kelenturan jaringan otot ikat, kelenturan pada struktur otot, mengurangi rasa nyeri, dan berpengaruh pada sistem pembuluh darah yaitu fungsi jantung dan paru-paru (Djawa et. al., 2017). Hal inilah yang membuat tekanan darah kedua subjek menurun yaitu karena ¹⁹ adanya pelebaran pembuluh darah yang membuat sirkulasi

darah lancar, seperti yang dikatakan oleh Transyah, Syafitri, dan Yuliani (2023) bahwa rendam kaki dengan air hangat mendilatasi pembuluh darah dan melancarkan peredaran darah. Air hangat menghasilkan energi kalor, yang merangsang saraf pada kaki untuk mengaktifkan saraf parasimpatis, yang mengubah tekanan darah. Panas yang dihasilkan dari hidroterapi dengan air hangat meningkatkan aliran darah kulit, melebarkan pembuluh darah, yang meningkatkan pasokan oksigen dan nutrisi ke jaringan. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Siti Utami Dewi & Putri Ayu Rahmawati (2019) yang melakukan terapi rendam kaki dengan air hangat terhadap 2 pasien hipertensi, dan mendapatkan hasil yang menunjukkan bahwa terapi rendam kaki dengan air hangat memang berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian di atas peneliti berasumsi bahwa terapi rendam kaki air hangat dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Terapi rendam kaki dengan air hangat dilakukan pada pagi atau sore hari dengan durasi terapi 20-30 menit. Terapi ini dapat melebarkan pembuluh darah dan merangsang saraf pada kaki untuk memperlancar aliran darah sehingga dapat menurunkan Tekanan Darah. Hal ini sangat baik untuk diterapkan dan dijadikan rutinitas pada pagi hari sebelum memulai semua aktivitas oleh masyarakat yang menderita hipertensi, karena telah terbukti terjadi penurunan tekanan darah setelah implementasi terapi rendam kaki dengan air hangat pada 2 subjek dengan hipertensi di penelitian ini.

Hasil di atas juga dapat disimpulkan bahwa kedua subjek sudah mengetahui tentang apa itu terapi rendam kaki dengan air hangat, dan bisa melakukannya terapi secara mandiri. Di mana tekanan darah pada kedua subjek menurun setelah dilakukan terapi rendam kaki dengan air hangat dan menyarankan responden untuk rutin melakukan terapi rendam kaki dengan air hangat pada pagi atau sore hari.

30 BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian implementasi terapi rendam kaki dengan air hangat yang telah dilakukan pada 2 orang lansia dengan hipertensi selama 2 kali dalam seminggu, didapatkan kesimpulan Di Pahami Implementasi 37 Terapi rendam kaki dengan air hangat pada lansia hipertensi Di Wilayah 4 Kerja Puskesmas Kassi – Kassi Kota Makassar.

B. SARAN

6 1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan bacaan dan menambah wawasan bagi mahasiswa kesehatan khususnya mahasiswa jurusan keperawatan dalam hal pemahaman perkembangan dan upaya pencegahan yang berhubungan dengan hipertensi.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber referensi ataupun 43 acuan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian khususnya tentang terapi rendam kaki dengan air hangat.

7 3. Bagi Masyarakat

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah informasi tentang 42 implementasi terapi rendam kaki dalam menurunkan tekanan darah pada

penderita hipertensi serta dapat diterapkan secara mandiri untuk dijadikan rutinitas setiap pagi sebelum memulai segala aktivitas sehingga bisa mewujudkan kesehatan masyarakat khususnya di wilayah kerja Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar.

4. ²² Bagi Puskesmas

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan petugas kesehatan dalam melaksanakan tugasnya untuk melakukan ²⁶ terapi rendam kaki dengan air hangat sebagai penatalaksanaan nonfarmakologi bagi pasien penderita hipertensi.

BAB 1 sampai 5 KTI

ORIGINALITY REPORT

28%

SIMILARITY INDEX

27%

INTERNET SOURCES

17%

PUBLICATIONS

12%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

jurnal.globalhealthsciencegroup.com

Internet Source

2%

2

eprints.stikesbanyuwangi.ac.id

Internet Source

2%

3

repository.itskesicme.ac.id

Internet Source

2%

4

repository.uin-alauddin.ac.id

Internet Source

2%

5

jurnal.ummi.ac.id

Internet Source

1%

6

text-id.123dok.com

Internet Source

1%

7

repository.umy.ac.id

Internet Source

1%

8

repository.poltekkesbengkulu.ac.id

Internet Source

1%

9

repo.poltekkesbandung.ac.id

Internet Source

1%

10	Submitted to Universitas Muhammadiyah Purwokerto Student Paper	1 %
11	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	1 %
12	journal.universitaspahlawan.ac.id Internet Source	1 %
13	www.scribd.com Internet Source	1 %
14	journal.poltekkes-mks.ac.id Internet Source	1 %
15	docplayer.info Internet Source	1 %
16	repo.stikesperintis.ac.id Internet Source	<1 %
17	repository.stikesalifah.ac.id Internet Source	<1 %
18	pdfs.semanticscholar.org Internet Source	<1 %
19	jurnal.unimus.ac.id Internet Source	<1 %
20	eprints.umsb.ac.id Internet Source	<1 %

21	Submitted to Landmark University Student Paper	<1 %
22	stikesyahoedsmg.ac.id Internet Source	<1 %
23	123dok.com Internet Source	<1 %
24	publishing-widyagama.ac.id Internet Source	<1 %
25	docobook.com Internet Source	<1 %
26	perpusnwu.web.id Internet Source	<1 %
27	www.harianhaluan.com Internet Source	<1 %
28	Submitted to LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part II Student Paper	<1 %
29	Novi Herawati, Retno Puji Astuti, Maryam Syarah M. "Pengaruh Terapi Air Hangat dan Pisang Ambon Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Ibu Hamil Di RSUD Pagelaran Kabupaten Cianjur Tahun 2023", Innovative: Journal Of Social Science Research, 2024 Publication	<1 %
30	Submitted to Skyline High School Student Paper	

<1 %

31

digilibadmin.unismuh.ac.id

Internet Source

<1 %

32

repository.uksw.edu

Internet Source

<1 %

33

sumsel.antaranews.com

Internet Source

<1 %

34

Submitted to University of Muhammadiyah
Malang

Student Paper

<1 %

35

ojs.stikesmedistra-indonesia.ac.id

Internet Source

<1 %

36

es.scribd.com

Internet Source

<1 %

37

repository.poltekeskupang.ac.id

Internet Source

<1 %

38

repository.umi.ac.id

Internet Source

<1 %

39

Indah Puspitasari, Rika Harini. "LITERATURE
REVIEW EFEKTIFITAS TERAPI RENDAM KAKI
AIR HANGAT PADA PASIEN HIPERTENSI",
Open Science Framework, 2022

Publication

<1 %

blog.stikom.edu

40

Internet Source

<1 %

41

akper-pelni.ecampuz.com

Internet Source

<1 %

42

download.garuda.ristekdikti.go.id

Internet Source

<1 %

43

stikes-nhm.e-journal.id

Internet Source

<1 %

44

www.ayobandung.com

Internet Source

<1 %

45

www.jurnal.poltekkespalu.ac.id

Internet Source

<1 %

46

Sartini Bangun, Elny Lorensi Silalahi.
"Pengaruh terapi rendam kaki air hangat dan
air hangat jahe terhadap penurunan tekanan
darah", Jurnal Kebidanan dan Keperawatan
Aisyiyah, 2022

Publication

<1 %

47

dspace.umkt.ac.id

Internet Source

<1 %

48

jurnal.untan.ac.id

Internet Source

<1 %

49

kangsaipul.blogspot.com

Internet Source

<1 %

prosiding.unimus.ac.id

50

Internet Source

<1 %

51

pt.scribd.com

Internet Source

<1 %

52

repository.unsoed.ac.id

Internet Source

<1 %

53

Noviana Dewi, Dewi Saroh. "Penanganan Hipertensi Dengan Relaksasi dan Konsumsi Infused Water Buah Okra", JPPM (Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat), 2021

Publication

<1 %

54

digilib.ukh.ac.id

Internet Source

<1 %

55

ejournals.umn.ac.id

Internet Source

<1 %

56

qdoc.tips

Internet Source

<1 %

57

repository.itekes-bali.ac.id

Internet Source

<1 %

58

repository.unhas.ac.id

Internet Source

<1 %

59

warungbidan.blogspot.com

Internet Source

<1 %

www.ceksehat.com

61

Setianingsih Setianingsih, Afiya Nurrahma Deanti, Nur Wulan Agustina. "Pengaruh Zumba Gold Dan Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Dukuh Pandes Desa Pandes Kecamatan Wedi Kabupaten Klaten", Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta, 2019

Publication

<1 %

62

Desi Pratiwi, Rakhmat Susilo. "PERBEDAAN PEMBERIAN TERAPI RENDAM KAKI AIR HANGAT DAN SENAM JANTUNG SEHAT TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI DESA SUMBANG", Human Care Journal, 2020

Publication

<1 %

63

Nita Tri Putri, Ulia Rahma Putri. "PENGARUH HYDROTHERAPY EKSTRAK KULIT JERUK (Citrus limon) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA", Maternal Child Health Care, 2020

Publication

<1 %

64

Triyoso Triyoso Triyoso, Setiawati Setiawati Setiawati, Fransisca Melyana Melyana. "Intervensi Hydrotherapy dan Slow Deep Breathing untuk Menurunkan Hipertensi

<1 %

Lansia", JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM), 2022

Publication

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography On