

EFEKTIFITAS RENDAM KAKI DENGAN AIR HANGAT TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS RIUNG BANDUNG

Nur Intan Hayati H. K ^{1*}, Fitri Zaeni ², Titin Mulyati ³

^{1*}*Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana (Bhakti Kencana University)*

**Email Korespondensi: nur.intan@bku.ac.id*

ABSTRAK

Prevalensi tertinggi masalah kesehatan di Indonesia adalah Hipertensi, Hipertensi apabila tidak ditangani dapat berdampak pada tingginya tekanan darah yang dapat menyebabkan rusaknya pembuluh darah ginjal, otak dan menimbulkan komplikasi penyakit jantung koroner, sehingga penanganan yang tepat penting untuk dilakukan. Penanganan pada penderita hipertensi dapat secara farmakologi dan nonfarmakologi. Secara farmakologi dengan menggunakan obat anti hipertensi, sedangkan secara non farmakologis salah satu terapi yang mudah untuk dilakukan adalah hidroterapi dengan tehnik rendam kaki dengan air hangat. Tujuan penelitian untuk mengetahui efektifitas rendam kaki dengan air hangat terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah Puskesmas Riung Bandung. Design penelitian pre-eksperimen dengan *one group pretest – posttest*, tehnik sampling menggunakan *total sampling* didapatkan 24 penderita hipertensi yang mengikuti kegiatan prolanis. Hasil penelitian didapatkan bahwa sebelum diberikan rendam kaki dengan air hangat hampir setengahnya memiliki hipertensi tingkat 1 (140/90-159/99 mmHg) dan hipertensi tingkat 2 ($\geq 160/100$ mmHg), setelah 3 kali dilakukan rendam kaki dengan air hangat memiliki tekanan darah pada *Prehipertensi* (120/80-139/89 mmHg) dan berdasarkan hasil uji Paired T-Test pada tekanan darah sistolik maupun diastolik diperoleh nilai $p\text{-value} < \text{nilai } \alpha (0,05)$, yang artinya rendam kaki dengan air hangat efektif dalam menurunkan tekanan darah, hal ini terjadi dikarenakan rendam kaki dengan air hangat akan merangsang baroreseptor untuk mengirim implus ke jantung, dan merangsang aktivasi saraf parasimpatis untuk mengurangi kontraktilitas jantung sehingga terjadi penurunan tekanan darah. Berdasarkan hasil penelitian maka rendam kaki dengan air hangat dapat dijadikan alternative pendamping dalam menurunkan tekanan darah.

Kata kunci: Hipertensi, Rendam kaki air hangat, Tekanan darah.