

ABSTRAK

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah melebihi batas normal. Rentang normal tekanan darah yaitu sistolik 120-140 mmHg dan diastolik 80-90 mmHg. Tekanan darah yang tinggi dan tidak terkontrol dapat merusak pembuluh darah seluruh tubuh, ginjal dan otak. Konsekuensi lain yang dapat terjadi akibat dari tidak terkontrolnya tekanan darah yaitu dapat mengakibatkan penyakit jantung koroner, kerusakan pembuluh darah di otak dan gagal ginjal. Salah satu pengobatan alternative tambahan yang dapat dilakukan untuk mengatasi tekanan darah tinggi yaitu terapi rendam kaki air hangat (hidroterapi).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh terapi rendam kaki air hangat (hidroterapi) terhadap tekanan darah penderita hipertensi. Sampel dalam penelitian sebanyak 15 orang dengan menggunakan purposive sampling. Desain penelitian menggunakan *quasy eksperimen design* dengan rancangan pendekatan *time series design*. Dilakukan *pretest* kemudian dilakukan *posttest* sebanyak 3 kali lalu dilakukan perbandingan 3 mean dari *posttest* O2, O3 dan O4.

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa sebelum diberikan terapi rendam kaki air hangat (hidroterapi) hampir seluruhnya memiliki rata-rata tekanan darah sistolik 149 dan diastolik 93 atau berada pada kategori hipertensi tingkat 1 (140/90-159/99 mmHg) . Setelah diberikan terapi rendam kaki air hangat selama 3 kali perlakuan rata-rata tekanan darah sistolik yaitu 136 dan diastolik 85 atau hampir seluruhnya memiliki hipertensi pada tingkat prehipertensi (120/80-139/89 mmHg). Berdasarkan hasil uji *Paired Sample T-Test* pada tekanan darah sistolik maupun diastolik diperoleh nilai *p-value* 0,000 lebih kecil dari 0,05 yang artinya terdapat pengaruh terapi rendam kaki air hangat (hidroterapi) terhadap tekanan darah hipertensi. Rata-rata setiap *posttest* tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan.

Terapi rendam kaki air hangat (hidroterapi) dapat merangsang baroreseptor untuk mengirim impuls menuju jantung dan dapat merangsang aktivasi dari saraf parasimpatis yang dapat mengurangi kontraktilitas jantung sehingga terjadi penurunan tekanan darah. Terapi rendam kaki air hangat direkomendasikan sebagai terapi alternative tambahan untuk penderita hipertensi dalam menurunkan tekanan darah. Berdasarkan hasil penelitian perlu dilakukan sosialisasi terhadap perawat puskesmas dan masyarakat mengenai terapi rendam kaki air hangat (hidroterapi) agar angka kejadian hipertensi tidak bertambah ataupun mengurangi resiko komplikasi.

Kata Kunci : Hipertensi, Rendam kaki air hangat, Tekanan

darahDaftar Pustaka : 3 Buku (2018-2021)

31 Jurnal (2017-2021)

4 Website

ABSTRACT

Hypertension is a condition where there is an increase in blood pressure that exceeds normal limits. The normal range of blood pressure is systolic 120-140 mmHg and diastolic 80-90 mmHg. Uncontrolled high blood pressure can damage blood vessels throughout the body, kidneys and brain. Another consequence that can occur as a result of uncontrolled blood pressure is that it can lead to coronary heart disease, damage to blood vessels in the brain and kidney failure. One additional alternative treatment that can be done to treat high blood pressure is warm water foot soak therapy (hydrotherapy).

The purpose of this study was to determine the effect of warm water foot soak therapy (hydrotherapy) on the blood pressure of hypertensive patients. The sample in this study was 15 people using purposive sampling. The research design uses a quasi- experimental design with a time series design approach . A pretest was carried out and then a posttest was performed 3 times and then the 3 mean comparisons were made from the posttest O2, O3 and O4.

From the results of the study, it was found that before being given warm water footbath therapy (hydrotherapy) almost all of them had an average systolic blood pressure of 149 and diastolic 93 or were in the category 1 hypertension level (140/90-159/99 mmHg). After being given warm water foot soak therapy for 3 treatments, the average systolic blood pressure was 136 and diastolic was 85 or almost all of them had hypertension at the prehypertension level (120/80-139/89 mmHg). Based on the results of the Paired Sample T-Test on systolic and diastolic blood pressure, the p-value of 0.000 is smaller than 0.05, which means that there is an effect of warm water foot soak therapy (hydrotherapy) on hypertension blood pressure. The average of each posttest did not show a significant difference.

Warm water foot soak therapy (hydrotherapy) can stimulate baroreceptors to send impulses to the heart and can stimulate activation of the parasympathetic nerves which can reduce heart contractility, resulting in a decrease in blood pressure. Warm water foot soak therapy is recommended as an additional alternative therapy for hypertensive patients in lowering blood pressure. Based on the results of the study, it is necessary to disseminate information to puskesmas nurses and the community regarding warm water foot soak therapy (hydrotherapy) so that the incidence of hypertension does not increase or reduce the risk of complications.

Keywords: Hypertension, warm water foot soak, Blood pressure
Bibliography : 3 Books (2018-2021)

31 Journals (2017-2021)

4 Websites