

Asuhan Keperawatan Lansia Pada Ny. E Dengan Penerapan Rendam Kaki Menggunakan Air Kencur Untuk Menurunkan Tekanan Darah

Riska Amalia^{1*}, Iskandar¹, Angga Satria Pratama¹

Nursing Professional Study Program, Faculty of Health Sciences, Abulyatama University

*Correspondence Email: iskandar_psik@abulyatama.ac.id

Abstract: Hypertension is a major and serious problem because it often goes undetected for years. When symptoms appear, hypertension has become a disease that requires lifelong treatment, the treatment is quite expensive and takes a long time. If not treated properly, it will cause other problems such as complications of various organs, heart, kidneys, brain, eyes. Hypertension can also cause permanent disability and sudden death. Warm water/Hydrotherapy is a non-pharmacological therapy with a treatment method using warm water where heat transfer from warm water to the body causes dilation of blood vessels that can relieve painful conditions and provide a relaxing effect on the body and can reduce muscle tension. It is a therapy method with a low-tech approach that relies on the body's responses to water. This case study aims to apply foot soaks using galangal water to lower blood pressure in Lampuuk Village, Kuta Baro, Aceh Besar. The design of this case study is a case study with a nursing process approach. The case study was conducted from September 4 to September 11, 2024. The results after soaking feet in warm galangal water every morning for 7 consecutive days with a water temperature of 38-40°C with a limit above the ankle for 20 minutes showed a decrease in blood pressure, before and after the warm galangal water foot soak therapy for 7 days, with results of 120/80 mmHg. The conclusion obtained with the intervention using warm galangal water foot soak therapy has proven effective in reducing blood pressure from 177/110 to 122/80 for 7 days. Suggestions for the elderly who suffer from hypertension are expected to provide motivation and encouragement to the elderly to utilize non-pharmacological therapies such as providing foot soak therapy using galangal water in overcoming hypertension or high blood pressure and carried out regularly, so that the program continues to run according to the follow-up plan, namely the intervention of providing foot soaks using galangal water.

Keywords: Hypertension, Hydrotherapy

Abstrak: Hipertensi termasuk masalah yang besar dan serius karena sering tidak terdeteksi meskipun bertahun-tahun, ketika gejala timbul, hipertensi sudah menjadi penyakit yang harus diterapi seumur hidup, pengobatan yang harus dikeluarkan cukup mahal dan membutuhkan waktu yang lama. Bila tidak ditangani dengan baik akan menimbulkan masalah lain berupa komplikasi berbagai organ jantung, ginjal, otak, mata. Hipertensi juga dapat menyebabkan kecacatan permanen dan kematian mendadak. Air hangat/Hydrotherapy merupakan salah satu terapi nonfarmakologi dengan metode pengobatan menggunakan air hangat dimana terjadi perpindahan panas dari air hangat ke tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah yang dapat meringankan kondisi yang menyakitkan serta memberikan efek relaksasi pada tubuh dan dapat menurunkan ketegangan otot dan merupakan metode terapi dengan pendekatan *lowtech* yang mengandalkan pada respon tubuh terhadap air. Studi kasus ini bertujuan menerapkan rendam kaki menggunakan air kencur untuk menurunkan tekanan darah di Desa Lampuuk Kuta Baro Aceh Besar. Desain studi kasus ini adalah studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan, Studi kasus dilakukan dari tanggal 04 September s/d 11 September 2024. Hasil setelah dilakukan rendam kaki air kencur hangat dilakukan setiap pagi selama 7 hari berturut-turut dengan suhu air 38-40°C dengan batas diatas mata kaki selama 20 menit diperoleh hasil adanya penurunan tekanan darah, sebelum dan sesudah dilakukan terapi rendam kaki air kencur hangat selama 7 hari, dengan hasil 120/80 mmHg. Kesimpulan yang didapatkan dengan intervensi menggunakan terapi rendam kaki air kencur hangat terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah dari 177/110 menjadi 122/80 selama 7 hari. Saran bagi lansia yang menderita hipertensi diharapkan untuk memberikan motivasi dan dorongan kepada lansia untuk memanfaatkan terapi non farmakologi seperti pemberian terapi rendam kaki menggunakan air kencur dalam mengatasi hipertensi atau tekanan darah tinggi dan dilakukan secara teratur, sehingga program tetap berjalan sesuai rencana tindak lanjut yaitu intervensi pemberian rendam kaki menggunakan air kencur

Kata Kunci: Hipertensi, Hydrotherapy

1. Latar Belakang

Lansia merupakan suatu bagian dari proses tumbuh dan berkembangnya manusia. Lansia bukanlah suatu penyakit, namun suatu tahapan dari proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan fungsi tubuh untuk beradaptasi dengan stres lingkungan. Menurut WHO usia lanjut dibagi menjadi empat kriteria berikut: usia pertengahan (*middle age*) ialah 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) ialah 60-74 tahun, lanjut usia tua (*old*) ialah 75-90 tahun, usia sangat tua (*very old*) ialah di atas 90 tahun (Fatmah, 2020).

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup berbahaya di seluruh dunia karena hipertensi merupakan faktor risiko utama yang mengarah kepada penyakit kardiovaskuler seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke, dan penyakit ginjal. Peningkatan tekanan darah pada klien dengan penyakit hipertensi menunjukkan hasil diatas 140/90 mmHg atau lebih dalam keadaan istirahat pada dua hari berturut-turut (WHO, 2021).

Badan penelitian kesehatan dunia *World Health Organization* (WHO) menunjukkan kejadian hipertensi di seluruh dunia mencapai lebih dari 1,3 milyar orang. Jumlah penderita hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 milyar orang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Kejadian hipertensi ini lebih tinggi dibandingkan negara maju bahkan nyaris sebanyak 75% penderita hipertensi tinggal di negara berkembang, dan terjadi peningkatan sebanyak 8,1% (WHO, 2021).

Prevalensi kejadian hipertensi pada tahun 2018 menurut Riskesdas mencapai angka 34,1% penderita hipertensi, angka tersebut lebih tinggi dibandingkan data pada tahun 2017 yang terdapat 25,8% penderita. Hasil yang didapatkan berdasarkan dari data yang diperoleh melalui pengukuran tekanan darah pada masyarakat Indonesia yang berusia >18 tahun. Terjadi peningkatan hipertensi selama 5 tahun terakhir (Kemenkes RI, 2019). Prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat melalui diagnosis dokter pada penduduk usia 18 tahun ke atas sebesar 8,4% (Riskesdas, 2018) dalam (Hariawan & Tatisina, 2020).

Menurut data Profil Dinas Kesehatan Provinsi Aceh tahun 2023, untuk kasus Hipertensi itu mencapai 464.839 kasus di seluruh kabupaten/kota di Aceh. Kasus penderita hipertensi tertinggi di Aceh yakni di Kabupaten Aceh Tamiang dengan jumlah kasus mencapai 110.191 kasus. Sementara jumlah kedua tertinggi yakni di Kabupaten Aceh Timur dengan jumlah kasus yaitu 73.318 kasus dan kemudian Kabupaten Simeulue 33.161 kasus. Untuk kasus hipertensi terendah di Aceh yaitu di Kota Sabang dengan jumlah kasus mencapai 1.441 kasus, Kabupaten Gayo lues dengan 3.418 kasus dan Kabupaten Nagan Raya dengan jumlah kasus sebanyak 3.423 (Dinkes Aceh, 2023).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Aceh Besar bahwasannya jumlah pasien hipertensi pada tahun 2023 sebanyak 7.285 jiwa dengan jumlah dari 28 Puskesmas yang tersebar di Aceh Besar. Kemudian jumlah pasien hipertensi di Wilayah Puskesmas Kuta Baro adalah 514 jiwa, yang terbagi dari 47 Desa dan diketahui Wilayah Kuta Baro menempati peringkat keempat dengan jumlah pasien hipertensi yang banyak. Kemudian hasil survey di Gampong Lampuuk Kec. Kuta Baro Aceh Besar terdapat persentase penyakit tidak menular yang menderita darah tinggi terdapat 26%, asam urat 22%, reumatik 9%, kolestrol 17%, DM 4%, asam lambung 9%, stroke 4% dan kurang darah 9% (Dinkes Aceh Besar, 2023).

Jumlah lansia di Indonesia setiap tahunnya semakin bertambah, pada tahun 2015 jumlah lansia mencapai 24,5 juta jiwa, jumlah populasi lansia pada tahun 2020 diproyeksikan akan melebihi jumlah balita, pada tahun 2025 Indonesia akan menduduki peringkat negara ke-4 setelah RRC, India, dan Amerika Serikat. Peningkatan jumlah populasi lansia dikarenakan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi dibidang kedokteran dalam meningkatkan kualitas hidup dan menjadikan usia harapan hidup semakin meningkat (Nugroho, 2019)

Pada lanjut usia menurut Constantinides yang dikutip oleh Sunaryo (2018), akan terjadi proses menghilangnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya secara perlahan-lahan sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang terjadi. Oleh karena itu, dalam tubuh

akan menumpuk makin banyak distorsi metabolik dan struktural yang disebut penyakit degeneratif yang menyebabkan lansia akan mengakhiri hidup dengan episode terminal (Darmojo dan Martono, dalam Suryono, 2018). Proses menua menyebabkan berbagai perubahan anatomis, fisiologis, serta biokimia pada tubuh. Perubahan tersebut mempengaruhi berbagai fungsi dan kemampuan tubuh yang ditandai oleh berbagai kemunduran fisik dan juga kemunduran kemampuan kognitif pada lansia yang seringkali menimbulkan berbagai masalah kesehatan (Maryam, 2019).

Masalah kesehatan yang terjadi pada lansia yaitu peningkatan insiden penyakit kronis yang meliputi penyakit jantung, stroke, gagal ginjal dan penyakit-penyakit yang terkait dengan jantung dan pembuluh darah, tekanan darah tinggi, stroke, diabetes melitus, rematik, dll, akibat gaya hidup yang tidak baik dan menetap sehingga angka kesakitan pada lansia meningkat (Khomarun, 2020).

Kemunduran fisik yang sering terjadi pada lansia adalah kemunduran pada sistem kardiovaskuler (Efendi, 2019), dimana katup mitral dan aorta jantung mengalami penebalan dan menjadi lebih kaku dan lebih lambat dalam kontraktilitas terhadap respon stres. Peningkatan frekuensi jantung terhadap respon stres menjadi berkurang, untuk mengkompensasi adanya masalah frekuensi jantung maka terjadi peningkatan isi sekuncup, sehingga curah jantung meningkat dan mengakibatkan terjadinya peningkatan tekanan darah (hipertensi) pada lansia (Maryam, 2019).

Pada umumnya, kejadian hipertensi banyak terjadi pada penduduk berusia lanjut namun tidak menutup kemungkinan penduduk usia remaja hingga dewasa juga dapat mengalami penyakit hipertensi tersebut. Pada usia 18 tahun kejadian hipertensi sebesar 34,1%, pada penduduk yang berusia 31- 34 tahun sebanyak 31,6%, pada penduduk yang berusia 45-54 tahun sebesar 45,3% sedangkan pada penduduk yang berusia 55-64 tahun sebesar 55,2% (Melizza & Hikmah, 2020).

Hipertensi pada umumnya memiliki dampak yang dapat menyebabkan terjadinya komplikasi seperti diantaranya stroke, serangan jantung, menumpuk atau berkembangnya plak lemak dalam dinding pembuluh darah dan plak garam-garaman, pecahnya pembuluh darah kapiler di otak, pecahnya pembuluh darah, pecahnya pembuluh darah ginjal, dan gagal ginjal kronis bahkan pada hipertensi berat dapat menyebabkan ensefalopati hipertensif, yaitu penurunan kesadaran bahkan koma. Oleh karena itu diperlukan penatalaksanaan untuk hipertensi (Trisnawan, 2019).

Hipertensi termasuk masalah yang besar dan serius karena sering tidak terdeteksi meskipun bertahun-tahun, ketika gejala timbul, hipertensi sudah menjadi penyakit yang harus diterapi seumur hidup, pengobatan yang harus dikeluarkan cukup mahal dan membutuhkan waktu yang lama. Bila tidak ditangani dengan baik akan menimbulkan masalah lain berupa komplikasi berbagai organ jantung, ginjal, otak, mata. Hipertensi juga dapat menyebabkan kecacatan permanen dan kematian mendadak (Sumartini & Bachtiar, 2016).

Pengukuran tekanan darah memegang peranan yang penting dalam pemeriksaan fisik untuk mengetahui adanya naik turun tekanan darah pada lansia. Intervensi yang dapat dilakukan seperti intervensi farmakologi dan non farmakologi (Dilianti, 2017). Bahaya atau komplikasi yang mungkin terjadi apabila tidak diobati adalah gagal jantung kongestif, stroke, disensia dan sakit ginjal (Casey dan Benson, 2020).

Selama ini telah banyak lansia yang menggunakan terapi farmakologi, namun apabila obat-obatan dikonsumsi lansia dalam jangka panjang hal tersebut dapat memberikan dampak yang buruk bagi lansia contohnya seperti ketergantungan obat, mengakibatkan kerusakan pada fungsi kognitif dan terjadi penurunan metabolisme (Azis dan Maliya, 2019). Selain itu dapat menyebabkan penurunan pada fungsi ginjal (Kabore et al, 2019). Selain intervensi farmakologi, terdapat juga intervensi non farmakologi

Intervensi non farmakologi antara lain menurunkan asupan lemak dan garam, menurunkan konsumsi alkohol, berhenti merokok, penurunan berat badan yang berlebih, konsumsi sayur dan buah, latihan fisik serta terapi komplementer (Dilianti, 2019). Masih banyak teknik untuk menurunkan hipertensi seperti terapi nutrisi, relaksasi progresif,

terapi herbal, akupuntur, terapi tawa, aromaterapi, meditasi, hidroterapi dan refleksiologi (Dilianti, 2019).

Hydrotherapy adalah penggunaan air untuk menyembuhkan dan meringankan berbagai keluhan. Terapi rendam kaki air hangat memberikan respon terhadap panas, melalui stimulasi yang mentransmisikan impuls dari perifer ke hipotalamus (Setyoadi dan Kusharyadi, 2021). Ketika reseptor panas di hipotalamus dirangsang, sistem efektor menghasilkan sinyal untuk memulai berkeringat dan vasodilatasi perifer. Perubahan ukuran pembuluh darah dimediasi oleh pusat vasomotor dari kanal meduler batang otak, yang di bawah pengaruh hipotalamus anterior, menyebabkan vasodilatasi. Adanya vasodilatasi mengakibatkan peningkatan aliran darah ke jaringan individu terutama yang meradang dan nyeri sehingga terjadi penurunan (Masi & Rottie, 2021).

Namun peneliti akan menggunakan penerapan rendam kaki menggunakan air kencur untuk menurunkan tekanan darah. Air hangat / *Hydrotherapy* merupakan salah satu terapi nonfarmakologi dengan metode pengobatan menggunakan air hangat dimana terjadi perpindahan panas dari air hangat ke tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah yang dapat meringankan kondisi yang menyakitkan serta memberikan efek relaksasi pada tubuh dan dapat menurunkan ketegangan otot dan merupakan metode terapi dengan pendekatan lowtech yang mengandalkan pada respon-respon tubuh terhadap air (Morgan, 2019).

2. Metode

Metode yang digunakan adalah studi kasus ini bertujuan menerapkan rendam kaki menggunakan air kencur untuk menurunkan tekanan darah di Desa Lampuuk Kuta Baro Aceh Besar. Desain studi kasus ini adalah studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan, Studi kasus dilakukan dari tanggal 04 September s/d 11 September 2024.

3. Hasil

a. Nyeri Akut

Berdasarkan diagnosis pertama yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis, sesuai dengan perumusan diagnosis keperawatan maka intervensi utama yang dilakukan yaitu manajemen nyeri dengan mengidentifikasi lokasi dan karakteristik nyeri dengan hasil klien mengatakan nyeri dibagian kepala dan panas dibagian tengkuk, mengidentifikasi skala nyeri dengan hasil klien mengatakan skala nyeri 5 (0-10), memeriksa tandatanda vital dengan hasil TD :170/105, R : 20X/mnt, N : 97X/mnt, SPO2: 99%, mengidentifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri dengan hasil hal yang memperberat nyeri yaitu beraktivitas terlalu berat dan yang mengurangi nyeri adalah istirahat, mengajarkan teknik nonfarmakologi untuk menurunkan tekanan darah (rendam kaki air kencur hangat) dengan hasil klien mau melakukan terapi rendam air hangat, memfasilitasi istirahat tidur dengan hasil klien mengatakan akan tidur ketika mengantuk, Kontrak waktu untuk pertemuan berikutnya dengan hasil klien mengatakan bersedia untuk dikunjungi di hari berikutnya.

Adapun Instrumen yang digunakan pada saat pemberian implementasi rendam kaki air kencur hangat yaitu: sphygmomanometer, air hangat, thermometer, handuk, stopwatch, baskom. Rendam kaki air kencur hangat dilakukan setiap pagi selama 7 kali (1 hari 1 kali) berturut turut dengan suhu air 38- 40°C dengan batas diatas mata kaki selama 20 menit (Astutik & Mariyam, 2021), dengan pemeriksaan tekanan darah pasien dilakukan sebelum dan sesudah terapi berlangsung. Setelah intervensi selesai, keringkan kaki dengan menggunakan handuk. Implementasi keperawatan diatas dilakukan selama 3 hari berturut-turut dengan menyesuaikan kondisi klien sehingga tindakan keperawatan ini dapat mencapai hasil yang maksimal, dan mencapai kriteria hasil yang telah ditentukan sebelumnya.

b. Gangguan Pola Tidur

Berdasarkan diagnosis kedua yaitu gangguan pola tidur berhubungan dengan nyeri kepala, sesuai dengan perumusan diagnosis keperawatan maka intervensi utama yang dilakukan yaitu dengan mengidentifikasi pola aktivitas dan tidur dengan hasil klien mengatakan sehari-hari aktifitas rumah tangga dan mengikuti kegiatan di panti, klien mengeluh pola tidur tidak teratur karena sering sulit tidur, sering terbangun pada malam hari dan sulit untuk tidur lagi, klien tidur 5 jam/hari, mengidentifikasi faktor pengganggu tidur dengan hasil klien mengeluh terganggu tidurnya karena sakit kepala yang dirasakan, mengidentifikasi makanan/minuman yang sering di konsumsi/ yang menyebabkan sulit tidur dengan hasil klien mengatakan jarang meminum kopi dan jarang makan/minum yang dapat membuat sulit tidur, membatasi waktu tidur siang dengan hasil klien mengatakan tidur siang hanya 45 menit, menerapkan jadwal tidur rutin dengan hasil klien mengatakan akan mencoba untuk tidur sesuai jadwal, tidur pada pukul 21.00 WIB dan bangun pada pukul 04.00 WIB

Implementasi keperawatan diatas dilakukan selama 4 hari berturut-turut dengan menyesuaikan kondisi klien sehingga tindakan keperawatan ini dapat mencapai hasil yang maksimal, dan mencapai kriteria hasil yang telah ditentukan sebelumnya

c. Resiko Jatuh

Berdasarkan diagnosis ketiga yaitu Resiko jatuh ditandai dengan pandangan buram, sesuai dengan perumusan diagnosis keperawatan maka intervensi utama yang dilakukan yaitu dengan mengidentifikasi faktor risiko jatuh dengan hasil klien mengatakan pandangan buram dan kaki sering tiba-tiba lema, mengidentifikasi faktor lingkungan yang meningkatkan resiko jatuh dengan hasil klien mengatakan area kamar mandi sedikit gelap dan licin, menganjurkan untuk menyalakan lampu pada siang hari agar rumah tidak gelap dengan hasil klien mengatakan akan menyalakan lampu walau disiang hari, menganjurkan untuk menggunakan alas kaki yang tidak licin dengan hasil klien mengatakan selalu menggunakan alas kaki yang tidak licin, menganjurkan melebarkan jarak kedua kaki untuk meningkatkan keseimbangan saat berdiri dengan hasil klien mengatakan akan melebarkan jarak kedua kaki, Hasil TUG Test 11 detik.

Implementasi keperawatan diatas dilakukan selama 4 hari berturut-turut dengan menyesuaikan kondisi klien sehingga tindakan keperawatan ini dapat mencapai hasil yang maksimal, dan mencapai kriteria hasil yang telah ditentukan sebelumnya

4. Pembahasan

Pada saat melakukan studi kasus dilapangan ada beberapa masalah keperawatan yang muncul dengan beberapa tanda dan gejala yang mendukung terhadap masalah keperawatan yang dialami klien diantaranya yaitu nyeri akut, gangguan pola tidur, dan resiko jatuh.

Pada saat dilakukan pengkajian diketahui bahwa klien menderita hipertensi sejak 2 tahun yang lalu dan diagnosis utama yang muncul yaitu nyeri akut ditandai dengan klien mengeluh sakit kepala karena tekanan darah klien yang tinggi, penulis memberikan intervensi untuk mengatasi masalah tersebut dengan rendam kaki air kencur hangat dan intervensi tersebut sudah berbasis bukti atau sesuai dengan *evidence based practice*.

Salah satu terapi non farmakologis bagi penderita hipertensi adalah Hydrotherapy merupakan salah satu terapi nonfarmakologi dengan metode pengobatan menggunakan air hangat dimana terjadi perpindahan panas dari air hangat ke tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah yang dapat meringankan kondisi yang menyakitkan serta memberikan efek relaksasi pada tubuh dan dapat menurunkan ketegangan otot. dan merupakan metode terapi dengan pendekatann lowtech yang mengandalkan pada respon-respon tubuh terhadap air (Morgan, 2019).

Berdasarkan penelitian ini ditelaah oleh Arifin dan Mustofa (2021), Populasi menggunakan dua partisipan yang mengalami hipertensi dengan usia 60-70 tahun, belum mendapatkan terapi rendam kaki air kencur hangat dan sedang mengkonsumsi obat hipertensi. Berdasarkan hasil asuhan keperawatan yang dilakukan yaitu penerapan terapi rendam kaki air kencur hangat dalam menurunkan tekanan darah pada klien dengan

hipertensi dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan terapi rendam kaki air kencur hangat diperoleh adanya penurunan tekanan darah sesudah dilakukan terapi satu kali selama 2 kali dalam satu minggu selama 3 minggu. Dari hasil studi kasus tekanan darah dari kedua klien terdapat penurunan sesudah terapi rendam kaki air kencur hangat. Klien 1 tekanan darahnya menurun dari 180/100 mmHg menjadi 140/80 mmHg. Sementara klien 2 dari 160/100 mmHg menjadi 140/70 mmHg. Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan dari pemberian terapi rendam kaki air kencur hangat terhadap penurunan tekanan darah. Terapi r rendam kaki air kencur hangat diharapkan dapat digunakan sebagai terapi non-farmakologi bagi lansia dengan hipertensi

Implementasi yang diberikan kepada Ny. E yaitu dengan rendam kaki air kencur hangat Berdasarkan penelitian yang dilakukan Astutik dan Mariyam (2021), dengan jenis penelitian deskriptif kasus. Populasi pada penelitian ini sebanyak 2 responden. Rendam kaki air kencur hangat dilakukan setiap pagi selama 7 kali (1 minggu 1 kali) berturut turut dengan suhu suhu air 38-40°C dengan batas diatas mata kaki selama 20 menit. Hasil studi kasus penerapan rendam kaki air kencur hangat menggunakan air hangat yang telah dilakukan pada kedua responden hipertensi diperoleh hasil adanya penurunan tekanan darah, sebelum dan sesudah dilakukan terapi rendam kaki air kencur hangat selama 6 hari, dengan hasil 120/80 mmHg.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Uyun, dkk (2020), dengan cara pengukuran Tekanan darah sebelumnya kemudian diberikan intervensi rendam kaki air kencur hangat dengan menggunakan air hangat dan setelah itu melakukan pengukuran tekanan darah kembali sebanyak 3 kali. Sampelnya adalah klien yang mengalami hipertensi yang memenuhi kriteria inklusi, tehnik pengambilan sampel menggunakan teknik random sampling dengan metode purposive sampling, dengan subyek penelitian sebanyak 18 orang. Hasil analisa data menggunakan uji statistik Paired T- Test diperoleh nilai p value = 0,001 artinya ada pengaruh terapi rendam kaki air kencur hangat terhadap tekanan darah. Dari hasil penelitian ini, rendam kaki air kencur hangat sangat efektif menurunkan tekanan darah pada kasus hipertensi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lestari, dkk (2023). Metode penilitian menggunakan menggunakan metode One group pre and post test. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah lembar observasi dengan 39 responden dengan klasifikasi hipertensi sedang dan ringan, hasil penelitian didapatkan terapi rendam kaki cukup efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penyakit hipertensi. Saran yang dianjurkan keluarga dan subjek dapat melakukan penerapan terapi rendam kaki, perawatan hipertensi dan kontrol ke fasilitas kesehatan.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chaidir1, dkk (2022) Populasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi dengan sampel sebanyak 40 orang diambil secara purposive sampling. Data dikumpulkan sebanyak dua kali, sebelum dan setelah melakukan terapi rendam kaki air hangat satu kali sehari selama 3 hari berturut-turut, Instrumen fisiologis itu adalah tensimeter digital. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi, terapi rendam kaki air hangat di lakukan pada pasien hipertensi yang memiliki tekanan darah sistole 140- 159 mmhg dan diastole 90-95 mmHg. Untuk memperoleh data dilakukan dengan dua tahap pengukuran tekanan darah (pre) sebelum dilakukan terapi rendam kaki air hangat, mengukur tekanan darah secara langsung dengan menggunakan tensimeter digital. Apabila tekanan darah responden sesuai dengan kriteria sampel maka dilakukan inform consent. Tahap kedua (post) setelah dilaku tahap kedua (post) setelah dilakukan terapi rendam kaki air hangat dengan suhu 42°C selama 30 menit, Pengukuran tekanan darah dengan cara pengukuran lansung menggunakan tensimeter digital yang dilakukan pada masing-masing responden.

Rendam adalah metode relaksasi dengan pengaturan suhu tubuh dengan menggunakan cairan atau alat untuk menimbulkan suhu yang hangat atau dingin yang diperlukan oleh tubuh untuk melancarkan sirkulasi darah dan mengurangi rasa nyeri (Dewi et al., 2020). Air hangat dan air panas merupakan media terapi dalam pengobatan non farmakologi yaitu rendam kaki dengan air hangat, air hangat dan air panas mempunyai manfaat untuk

melancarkan peredaran darah dengan memperlebar pembuluh darah kapiler untuk melancarkan suplai oksigen dan pemberian nutrisi ke seluruh organ dan jaringan tubuh, efek hidrostatik, hidrodinamik dan hangatnya dapat memberikan efek ketenangan (relaksasi) dan melancarkan peredaran darah (Chaidir et al., 2022).

Kencur memiliki kandungan minyak atsiri mempunyai aktivitas sebagai anti mikroba dan telah digunakan mengatasi, nyeri dada, nyeri tekuk, diuretik, karminatin, penyumbatan hidung, asma dan hipertensi (Batubara & Suparto, 2021). Asumsi bahwa rendam kaki air hangat campur kencur lebih efektif untuk menurunkan tekanan darah dan nyeri pada lansia dengan hipertensi karena kencur mempunyai kandungan saponin, flavonoid, minyak atsiri dan oleoresin serta air hangat yang bermanfaat dalam menurunkan tekanan darah dan nyeri dibandingkan dengan rendam kaki dengan air biasa hanya sebagai metode relaksasi.

Rendam air hangat campur kencur dengan dengan suhu 38 derajat selama minimal 10 menit mampu meredakan ketegangan otot dan menstimulus produksi kelenjar otak yang membuat tubuh merasa lebih tenang dan rileks serta membuat klien menjadi nyaman dalam melakukan istirahat atau tidur. Terapi rendam kaki (hidroterapi kaki) membantu meningkatkan sirkulasi darah dengan memperlebar pembuluh darah sehingga lebih banyak oksigen dipasok ke jaringan yang mengalami pembengkakan (Novita, 2019)

Secara ilmiah air hangat mempunyai dampak fisiologis bagi tubuh. Hangatnya air membuat sirkulasi darah menjadi lancar. Oleh karena itu, penderita hipertensi dalam pengobatannya tidak hanya menggunakan obat-obatan, tetapi bisa menggunakan alternatif non farmakologis dengan menggunakan metode yang lebih mudah dan murah yaitu dengan menggunakan terapi rendam kaki air kencur hangat yang bisa dilakukan di rumah

5. Kesimpulan

Evaluasi yang didapatkan terhadap klien dengan intervensi menggunakan terapi rendam kaki air kencur hangat terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah dari 177/110 menjadi 122/80 selama 7 hari.

Reference

- Bandiyah, S. (2018). (2021). No Title. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(4), 1147–1152.
- Casey, and Benson Herbert. 2020. Menurunkan Tekanan Darah. Jakarta: Kelompok Gramedi.
- Chaidir, R., Putri, A., & Yantri, K. (2022). Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Afiyah*, 9(1), 37–44.
- Destriande, I. M., Faridah, I., Oktania, K., & Rahman, S. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia. *PSIKOWIPA (Psikologi Wijaya Putra)*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v2i1.41>
- Dewi, M., Sovia, & Adha, P. D. (2020). Efektifitas Terapi Rendam Air Hangat dengan Garam terhadap Skala Nyeri Arthritis Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(3), 862
- Dilianti, I. E., Candrawati, E. and Adi, W. R. C. (2019). Efektivitas Hidroterapi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Panti Wreda AlIslah. Malang : Nursing News, p. 1-14.
- Dinas Kesehatan Aceh. (2023). *Profil Kesehatan Aceh Tahun 2020*. Pemerintah Aceh. www.dinkes.acehprov.go.id.
- Dinas Kesehatan Aceh Besar. (2023). *Profil Kesehatan Aceh Besar Tahun 2023*. Pemerintah Aceh Besar. www.dinkes.acehbesar.go.id.
- Efendi, F., & Makhfudli. (2019). Keperawatan Kesehatan Komunitas: Teori dan Praktik dalam Keperawatan. Jakarta: Selemba Medika.
- Ernawati, D. A., Harini, I. M., Signa, N., & Gumilas, A. (2020). *Jurnal of Bionursing Faktor Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kepatuhan Diet pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Kecamatan Sumbang Banyumas*.

- Fithriyani, Putri, M. E., & Nasrullah, D. (2020). Effect of Hydrotherapy Warm Red Ginger to Reduce Blood Pressure on Elderly at Panti Werdha Budi Luhur , Jambi. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 11(03), 1968–1972.
- Hernawan dan Fahrur Nur Rosyid (2017). Pengaruh Senam Hipertensi lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi di Panti Werdha Dhara Bakti kelurahan Pajang Surakarta, *Jurnal Kesehatan*, ISSN 1979-7621, Vol.10 No.1 Juni 2017,
- Kandarini, Y. (2018). *Tatalaksanaan Farmakologi Terapi Hipertensi*. Denpasar: Trigonum Sudema.
- Kemenkes RI, Profil Kesehatan Indonesia 2019. *Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2020*.
- Khomarun. 2020. Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Stadium I Di Posyandu Lansia Desa Makamhaji. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan* (Vol. 03 No. 02)
- Manurung, N. (2018). *Keperawatan Medikal Bedah Jilid 2 (2 ed.)*. Jakarta Timur: Trans Info Media.
- Mardiansyah, Hardianto, Y., & Amalia, R. N. (2022). Hubungan antara Kemampuan Aktivitas Fungsional dan Risiko Jatuh pada Lansia di Yayasan Batara Hati Mulia Kabupaten Gowa The Relationship Between Functional Activity Capability and Fall Risk Among Elderly In Batara Hati Mulia Foundation, Gowa Regency. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 6(1), 24–30. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5826>
- Maryam, R. S. (2019). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Selemba Medika.
- Melizza N, Hikmah N, Kurnia AD, Masruroh NL, Setiowati CI, Prasetyo YB. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Ciptomulyo. *CHMK Nurs Sci J*. 2020;4(2).
- Mustafa, D. G., Thanaya, S. A. P., Adiputra, L. M. S. H., & Saraswati, N. L. P. G. K. (2022). Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Bawah Dengan Risiko Jatuh Pada Lanjut Usia Di Desa Dauh Puri Klod, Denpasar Barat. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 10(1), 22. <https://doi.org/10.24843/mifi.2022.v10.i01.p05>
- Riskesdas. (2018). Riset Kesehatan Dasar 2018. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 1–100. <https://doi.org/10.24843/mifi.2022.v10.i01.p05>
- Rizaty, M. A. (2021). (2022). Hubungan faktor fisiologis pada lansia dengan resiko jatuh di dusun wangil desa sambonganyar kabupaten blora. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Stikess Cendekia Utama Kudus*, 05(0020), 174–182.
- Setiyorini, E., Wulandari, N. A., & Efyuwinta, A. (2018). Hubungan kadar gula darah dengan tekanan darah pada lansia penderita Diabetes Tipe 2. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 5(2), 163–171. <https://doi.org/10.26699/jnk.v5i2.art.p163-171>
- Siregar, S. (2021). Pengaruh Store Atmosphere dan Kualitas Pelayanan terhadap Keputusan Pembelian pada Cafe Limasan. *Forum Ekonomi*, 23(3), 421–430. <http://journal.feb.unmul.ac.id/index.php/FORUMEKONOMI>
- Sri Novita Primawati, “Efektivitas Senyawa Bioaktif Ekstrak Kencur (*Keampferia galanga* Linn) Menggunakan Berbagai Metode Ekstraksi,” *LPPM IKIP Mataram*, vol. 147, no. March, pp. 11–40, 2019.
- Trisnawan (2019), *Mengenal hipertensi*, Semarang : Mutiara Aksara.
- Utari, M. R. (2021). Efektivitas Otago Home Exercise Programme Terhadap Risiko Jatuh Pada Lansia (Literatur Review). *Skripsi*.
- Wahyudi, D. (2021). Penerapan Evidence Based Nursing: Pengaruh Foot Massase Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. 2(2): 160-165
- World Health Organization. (2020). The World Health Organization Report 2020.