

ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK PADA Ny. N DENGAN PENERAPAN TERAPI RENDAM KAKI AIR HANGAT DENGAN CAMPURAN GARAM UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH DI DESA LAM NEUHEUN KUTA BARO ACEH BESAR

Nurdia Wati^{1*}, Maimun Tharida², Dewi Sartika³

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan
Universitas Abulyatama

*Correspondence Email: nurdiawati21@gmail.com

Abstrak: Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal dan terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan. Hipertensi sering terjadi pada lansia yang menyebabkan perubahan pada pembuluh darah yang dapat mengakibatkan semakin tingginya tekanan darah. Salah satu alternatif yang dapat dilakukan untuk darah pada pasien hipertensi adalah melalui terapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam. Studi kasus ini bertujuan untuk memperoleh gambaran asuhan keperawatan penurunan tekanan darah pasien hipertensi melalui terapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam. Metodologi penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan menggunakan rancangan studi kasus. Hasil evaluasi setelah 6 hari implementasi menunjukkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah dan skala nyeri pada pasien hipertensi setelah dilakukan tindakan rendam kaki air hangat dengan campuran garam, tekanan darah menurun dari 156/98 mmHg menjadi 140/87 mmHg dan skala nyeri menurun dari skala 5 menjadi skala 3. Teknik rendam kaki menggunakan air hangat dengan campuran garam dapat dijadikan salah satu penatalaksanaan asuhan keperawatan untuk menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci: Hipertensi, Rendam Kaki, Garam

Abstract: Hypertension is a condition in which there is an abnormal and continuous increase in blood pressure over several examinations. Hypertension frequently occurs in the elderly due to changes in blood vessels that cause blood pressure to rise further. One alternative that can be used to reduce blood pressure in hypertensive patients is warm water foot soak therapy with a salt mixture. This case study aims to obtain a picture of nursing care for lowering blood pressure in hypertensive patients through warm water foot soak therapy with a salt mixture. The research method used is descriptive with a case study approach. The evaluation result after 6 days of implementation showed a decrease in blood pressure and pain scale in hypertensive patients after undergoing warm foot soak therapy with added salt. Blood pressure decreased from 156/98 mmHg to 140/87 mmHg, and the pain scale decreased from 5 to 3. The warm water foot soak technique with a salt mixture can be used as one of the nursing care interventions to reduce blood pressure.

Keywords: Hypertension, Foot Soak, Salt

Pendahuluan

Proses penuaan tentunya berdampak pada berbagai aspek kehidupan, baik secara sosial, ekonomi, dan terutama kesehatan. Proses penuaan merupakan siklus kehidupan yang ditandai dengan menurunnya berbagai fungsi organ dalam tubuh dimana tubuh akan lebih rentan terhadap berbagai serangan penyakit. Penyakit yang sering di jumpai pada lansia salah satunya adalah Hipertensi (Fauziyah, 2022).

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal atau tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik diatas 90 mmHg yang dapat mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbidity) dan angka kematian (mortality). Sebuah penelitian menunjukkan bahwa masalah kesehatan yang terjadi pada lansia umumnya adalah penurunan fungsi organ yang memicu terjadinya berbagai penyakit degeneratif termasuk hipertensi. Penyakit degeneratif pada

lansia jika tidak ditangani dengan baik maka dapat menyebabkan menurunnya kualitas hidup lansia (Putra dkk, 2022).

Salah satu tanda dan gejala dari hipertensi ialah nyeri kepala, sehingga masalah keperawatan yang sering timbul akibat hipertensi adalah nyeri kronis. Nyeri adalah pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan yang aktual dan potensial dimana pada lansia nyeri biasanya bersifat multifaktorial, untuk penanggulangan nyeri sendiri dapat menggunakan teknik farmakologi ataupun non-farmakologi (Khoiriyyah, 2015).

World Health Organization (2019) prevalensi hipertensi bervariasi di seluruh wilayah WHO dan kelompok pendapatan negara. Wilayah Afrika memiliki prevalensi hipertensi tertinggi (27%) sedangkan wilayah Amerika memiliki prevalensi hipertensi terendah (18%). Tren saat ini menunjukkan bahwa jumlah orang dewasa dengan hipertensi meningkat dari 594 juta pada tahun 1975 menjadi 1,13 miliar sampai tahun 2015 (Mutia, 2023).

Berdasarkan Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023, menunjukkan bahwa prevalensi penderita hipertensi tinggi sebanyak 30,8%. Provinsi dengan angka hipertensi tinggi yaitu Kalimantan Tengah sebanyak 40,1%, Kalimantan Selatan sebanyak 35,8%, Jawa Tengah sebanyak 32,3%, dan Sulawesi Selatan sebanyak 31,8%. Sedangkan untuk provinsi dengan angka hipertensi rendah yaitu Papua Tengah sebanyak 21,6% dan Papua Pengunungan sebanyak 19,9% (Kemenkes, 2023).

Sementara profil kesehatan Aceh Tahun 2022 menunjukan bahwa penderita hipertensi yang mendapatkan pelayanan sesuai standar adalah kota Langsa sebesar 86,98% dan kabupaten dengan cakupan terendah adalah Aceh Singkil sebesar 2,07% dengan cakupan keseluruhan provinsi Aceh sebesar 38,29% (Dinkes, 2022).

Pada lansia hipertensi menjadi salah satu jenis penyakit tidak menular dengan prevalensi yang sangat tinggi. Pada usia di atas 60 tahun didapatkan anatar 60-80%. Sekitar 60% hipertensi pada lansia adalah hipertensi sistolik (*Isolated Systolic Hypertension*) dimana dapat terjadi kenaikan tekanan darah sistolik disebabkan karena kekakuan arteri atau berkurangnya elastisitas aorta dan dapat beresiko buruk jika tidak ditangani. Seseorang yang mempunyai usia > 35 tahun mempunyai peluang 3 kali untuk terkena hipertensi dibandingkan dengan seorang yang berumur < 35 tahun (Putra dkk, 2022).

Faktor resiko terjadinya hipertensi terbagi dalam faktor resiko yang dapat dimodifikasi seperti merokok, aktivitas, olahraga, obesitas, kelebihan garam, alkohol, stres dan kualitas tidur dan faktor resiko yang tidak dapat dimodifikasi yaitu genetik, usia, jenis kelamin (Kemenkes, 2018). Menurut penelitian Devi, Adiratna, & Amin (2020) dari faktor resiko yang dapat di modifikasi dikatakan bahwa merokok dan kurang olahraga serta aktivitas merupakan faktor tertinggi kejadian hipertensi dengan presentasi obesitas 49%, kurang olahraga atau aktivitas 57,6%, merokok 59,1%, alkohol 12%, dan stress 42% (Adam, 2019).

Hipertensi dapat diobati secara farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan secara farmakologi biasanya menggunakan obat-obatan yang mempunyai efek samping (Astutik & Mariyam, 2021). Pemakaian obat antihipertensi dalam jangka panjang dapat mengakibatkan ketergantungan akan obat, penurunan metabolisme pada lansia, penurunan fungsi ginjal, penurunan kemampuan jantung dan pembuluh darah, menyebabkan kerusakan fungsi kognitif yang tidak baik bagi kesehatan lansia (Lutfiyati, 2017).

Pengobatan non farmakologis dapat dilakukan dengan cara mengubah gaya hidup yang lebih sehat dan melakukan terapi salah satunya dengan melakukan rendam kaki air hangat dengan campuran garam. Terapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam merupakan terapi non farmakologi yang dapat menurunkan tekanan darah. Manfaat dari

terapi ini dapat mengatasi demam, mengatasi nyeri, menghilangkan rasa lelah, sistem pertahanan tubuh meningkat dan juga bermanfaat dalam melancarkan peredaran darah. Terapi rendam kaki juga dapat meningkatkan sirkulasi darah dengan cara memperlebar pembuluh darah sehingga banyak oksigen ke jaringan yang mengalami pembengkakan (Syahlani, 2024).

Terapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam sebagai terapi non farmakologi untuk pasien hipertensi disebabkan terapi ini bersifat sederhana, mudah dilakukan dan tidak memerlukan biaya. Selain itu, terapi ini juga cocok dilakukan oleh lansia yang menderita hipertensi karena tidak menggunakan banyak energi dan tidak menyebabkan lansia cedera ataupun kelelahan. Mekanisme kerja terapi rendam kaki menggunakan air hangat dengan campuran garam yang dilakukan secara rutin berpengaruh pada tekanan darah, karena efek dari rendam kaki menggunakan air hangat dengan campuran garam yang menghasilkan energi kalor yang bersifat melancarkan peredaran darah dan juga merangsang saraf yang ada pada kaki untuk mengaktifkan saraf parasimpatis, sehingga menyebabkan penurunan tekanan darah. Terapi rendam kaki menggunakan air hangat dengan campuran garam yang dilakukan selama 15 sampai 20 menit selain dapat menurunkan tekanan darah, juga dapat meringankan nyeri sendi, menurunkan ketegangan otot, melebarkan pembuluh darah, membunuh kuman, menghilangkan bau dan juga dapat meningkatkan kualitas tidur untuk lansia (Syahlani, 2024).

Studi terkait yang dilakukan oleh ahmad dan Mariyam (2021), dimana didapatkan adanya pengaruh terapi rendam kaki terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik setelah dilakukan terapi rendam kaki selama 20 menit tiap harinya. Menurut penelitian Arafah (2019), juga didapatkan penurunan tekanan darah, sebelum dan sesudah dilakukan terapi rendam kaki selama 3 hari, dengan hasil 160/100 mmHg menjadi 130/90 mmHg dan 170/90 mmHg menjadi 130/90 mmHg. Sejalan dengan penelitian Adawiyah pada tahun 2023 dilakukan terapi rendam kaki air hangat dan garam menggunakan didapatkan bahwa terapi ini efektif menurunkan tekanan darah pada lanjut usia dengan hasil sebelum dilakukan perendaman tekanan darahnya 160/100 mmHg dan berubah menjadi 130/80 mmHg setelah terapi rendam kaki air dan dari uji Wilcoxon juga didapatkan adanya penurunan yang signifikan antara rata-rata tekanan darah dimana diperoleh nilai p value = 0,029 ($< 0,05$) yang artinya ada pengaruh terapi rendam kaki air hangat dan garam menurunkan tekanan darah (Adawiyah, 2023).

Metode

Metodelogi penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan menggunakan rancangan studi kasus. Asuhan keperawatan pada studi kasus ini dilakukan selama 6 hari implementasi pada 1 responden. Penelitian ini dilakukan pada bulan September 2024.

Hasil dan 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 kronis, gangguan pola tidur, dan defisit pengetahuan.

Pada saat dilakukan pengkajian diketahui bahwa klien menderita hipertensi dan diagnosis utama yang muncul yaitu nyeri kronis ditandai dengan klien mengeluh pusing/ sakit kepala. Intervensi utama yang menjadi fokus kelolaan yaitu nyeri kronis yang merupakan diagnosa pertama karena klien mengatakan nyeri dibagian kepala dan tengkuk. Oleh karena

itu, penulis memberikan intervensi untuk mengatasi masalah keperawatan nyeri akut tersebut dengan teknik rendam kaki air hangat dengan campuran garam dan intervensi tersebut sudah berbasis bukti atau sesuai dengan evidence based practice.

Rendam kaki air hangat dengan campuran garam merupakan terapi yang salah satunya bertujuan untuk mengontrol hipertensi, dapat melancarkan sirkulasi darah, melebarkan pembuluh darah, mengurangi insomnia, dan menurunkan tahanan perifer darah sehingga di harapkan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

Larutan garam atau air garam merupakan larutan hipertonik yaitu larutan yang memiliki konsentrasi zat terlarut lebih tinggi dari pada larutan lainnya. Kemudian di dalam tubuh mengandung cairan isotonik yaitu larutan dengan konsentrasi zat terlarutnya sama dengan larutan lain yang dibandingkan. Jika air garam (zat hipertonik) dan kaki (zat isotonik) di dekatan maka terjadi osmosis yaitu proses perpindahan molekul air dari pelarut berkonsentrasi rendah ke dalam bentuk larutan berkonsentrasi tinggi. Artinya jumlah cairan dari kaki berkurang ke air garam dan terjadilah penurunan tekanan darah. Garam mengandung beberapa zat kimia seperti unsur sodium dan natrium. Unsur sodium penting untuk mengatur keseimbangan cairan di dalam tubuh, selain itu bertugas dalam transmisi saraf dan kerja otot.

Pada saat pelaksanaan implementasi, penulis menerapkan evidence based nursing pada klien. Evidence based nursing yang diterapkan yaitu terapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam. Penulis menerapkan terapi nonfarmakologis tersebut karena terapi tersebut sederhana dan efektif untuk membantu mengatasi keluhan klien.

Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 6 kali, didapatkan evaluasi pada Ny. N pada nyeri akut, klien mengatakan merasa lebih nyaman saat dan sesudah diberikan terapi senam hipertensi, klien mengatakan sudah melakukan olahraga seperti berjalan-jalan dan pemanasan, dan klien mengkonsumsi obat Amplodipine 10 mg, dengan hasil TTV, TD : 140/87 mmHg, , HR: 86x/menit, RR: 19x/menit, hasil evaluasi masalah klien sudah teratasi, dan intervensi dihentikan. Pada gangguan pola tidur, klien mengatakan sudah bisa tidur lebih cepat dari biasanya, klien mengatakan sudah lebih nyaman karena memakai selimut sebelum tidur, dan klien tampak lebih nyaman saat mau tidur, hasil evaluasi klien masalah teratasi, dan intervensi dihentikan. Pada masalah defisit pengetahuan, klien mengatakan sudah mengetahui apa itu hipertensi dan bagaimana cara mencegah dan mengontrol.

Conclusion and Recommendation

Bagi peneliti diharapkan studi kasus ini dapat meningkatkan kemampuan peneliti dalam mengembangkan penelitian lain yang berhubungan dengan manfaat air hangat dan garam dalam terapi pengobatan penyakit lainnya. Bagi responden diharapkan dapat menerapkan terapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam untuk menurunkan tekanan darah. Diharapkan penelitian ini dapat digunakan bagi pihak Puskesmas dalam menerapkan dan mengajarkan alternatif untuk mengatasi tekanan darah tinggi pada lansia dengan pengobatan non farmakologi.

Reference

- [1] Adawiyah, R., & Hasaini, A. (2023). Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Garam dengan Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. 2(1). <https://doi.org/10.54004/join.v2i1.163>
- [2] Putra, R. R., Yanti, S. V., Program, M., Ners, S., Keperawatan, F., Kuala, U. S., & Aceh, B.

- (2022). Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Hipertensi : Studi Kasus Nursing Care in The Elderly with Hypertension. 1, 175–183.
- [3] Fauziyah, M. (2022). Asuhan Keperawatan Gerontik Ny. M Dengan Hipertensi Melalui Penerapan Terapi Rendam Kaki Air Hangat Untuk Menurunkan Tekanan Darah. 2022–2024.
 - [4] Khoiriyyah, A., & Ediati, A. (2015). Pengaruh Buku Harian Untuk Meningkatkan Kepatuhan Pada Pasien Hipertensi. 4(1), 35–42.
 - [5] Mustika, R., & Suhendar, I. (2020). Pengetahuan Keluarga Tentang Hipertensi Pada Lansia. 8(2), 197–204.
 - [6] Syahlani, A. (2024). Terapi Komplementer Rendam Kaki Menggunakan Air Garam Hangat Untuk Menurunkan Tekanan Darah Lansia. 2, 1–6.
 - [7] Rahma, M. (2023). Penerapan Rendam kaki Air Hangat Dengan Campuran Garam Dalam Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Hipertensi Di wilayah kerja Puskesmas Anak Air Padang.