



PENERAPAN RENDAM KAKI AIR HANGAT DENGAN CAMPURAN GARAM SEBAGAI UPAYA PENURUNANTEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI KELURAHAN MOJOSONGO

Siti Nurlaela Mahappy¹ Irma Mustika Sari²

Universitas Aisyiyah Surakarta

Email Korespondensi: siti.mahappy2001@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah seseorang mengalami masalah kesehatan, berdasarkan data WHO prevalensi hipertensi sebesar 22%. Menurut Riskesdas bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%, penyakit hipertensi menempati proporsi terbesar di Jawa Tengah dengan angka 29,3%. Data yang di dapatkan di kota Surakarta sebanyak 67.355 jiwa. Faktor penyebab hipertensi yaitu tidak merubah pola hidup, terlalu banyak konsumsi garam, dan minum-minuman alkohol. Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh penerapan rendam kaki air hangat dengan campuran garam sebagai upaya penurunan tekanan darah. Metode : Pengaruh rendam kaki air hangat dengan campuran garam dilakukan pada penderita hipertensi dengan metode deskriptif merupakan penelitian yang dilakukan dengan cara sebelum diberikan terapi. Hasil: Pengaruhnya rendam kaki air hangat dengan campuran garam dapat menurunkan hipertensi pada dua responden, setelah dilakukan penerapan rendam kaki air hangat dengan campuran garam selama 7 hari berturut-turut selama 15 menit. Kesimpulan: Penerapan rendam kaki air hangat dengan campuran garam selama 7 hari berturut-turut selama 15 menit dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata kunci: Garam, Hipertensi, Rendam Kaki Air Hangat.

ABSTRACT

Hypertension is a significant health problem. According to WHO data, the prevalence of hypertension 22%. The basic health (Riskesdas) data shows that the prevalence of hypertension in Indonesia is 34.1%, with the highest proportion in Central Java at 29.3%. data obtained in Surakarta city reached 67,355 people. Factors causing hypertension include unhealthy lifestyle, excessive salt consumption, and alcohol consumption. Objective: To determine the effect of warm salt water foot soak on lowering blood pressure. Methods: the effect of warm salt water foot soak on hypertensive patients was studied using a descriptive method, a pre therapy study. Result: The warm salt water foot soak was effective in lowering blood pressure in two respondents after being applied for seven consecutive days for 15 minutes. Conclusion: The application of warm salt water foot soak for seven consecutive days for 15 minutes can lower blood pressure in hypertensive patients.

Keywords: Salt, Hypertension, Warm Water Foot Soak.

PENDAHULUAN

Hipertensi dikenal sebagai salah satu masalah kesehatan yang cukup berbahaya di seluruh dunia karena hipertensi merupakan salah satu faktor resiko utama seseorang mengalami masalah kesehatan lain yang lebih berbahaya seperti penyakit kardiovaskuler yaitu gagal jantung, gagal ginjal dan stroke yang mana beberapa penyakit tersebut menjadi penyebab kematian utama didunia (Arum et al. 2019). Secara umum hipertensi menurut (Tomayahu et al. 2023), kondisi tekanan darah tidak normal yang tekanan sistoliknya 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat mengarah pada komplikasi yang mana dapat menyebabkan kerusakan organ pada seseorang bahkan juga dapat mengakibatkan kematian (Farida et al. 2021).

Berdasarkan data WHO terkait dengan prevalensi hipertensi secara global menunjukkan sebesar 22% dari total dari jumlah keseluruhan penduduk di dunia. Dari jumlah penderita secara keseluruhan hanya seperlima jumlah penderita yang melakukan pengendalian terhadap riwayat hipertensi yang diderita. Prevalensi hipertensi tertinggi sebesar 27% terdapat di wilayah Afrika, kemudian diikuti oleh Mediterania Timur pada urutan selanjutnya yaitu dengan prevalensi hipertensi sebesar 26%, dan Asia Tenggara berada di posisi ke-3 dengan prevalensi sebesar 25% terhadap keseluruhan total penduduk (Gabriella 2022).

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018) menyatakan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia yaitu sebesar 34,1% angka ini lebih tinggi dibandingkan angka tekanan darah tinggi pada Riskesdas 2013 sebesar 25,8%. Angka ini tergolong tinggi sehingga menempatkan Indonesia pada peringkat ke-5 dunia dalam jumlah kasus hipertensi. Penyakit hipertensi masih menempati proporsi terbesar dari seluruh PTM di Jawa Tengah tahun 2022 sebesar 29,3%. Angka ini lebih tinggi dari tahun 2018 sebesar 15,14%. Sedangkan kota Surakarta menunjukkan prevalensi tertinggi ke-22 di Provinsi Jawa Tengah sebanyak 67.355 jiwa penderita hipertensi (Dinas Kesehatan Jawa Tengah 2022).

Data penderita hipertensi di kota Surakarta sebanyak 67.355 jiwa (Dinas Kesehatan Kota Surakarta 2023).

Tabel 1 Prevalensi Hipertensi Surakarta 2023

	PUSKESMAS	JUMLAH
1	Pajang	5840
2	Penumping	2784
3	Purwosari	3661
4	Jayengan	3593
5	Kratonan	2739
6	Gajahan	3713
7	Sangkrah	5580
8	Purwodiningrat	3226
9	Ngoresan	3903
10	Sibela	6778
11	Pucangsawit	3913
12	Nusukan	3635
13	Manahan	2508
14	Gilingan	3223
15	Banyuanyar	3957
16	Setabelan	1551
17	Gambirsari	6751

Sumber : (Dinas Kesehatan Kota Surakarta 2023)

Dari data Dinas Kesehatan Kota Surakarta tahun 2023 menunjukkan bahwa Puskesmas yang memiliki prevalensi tertinggi kasus hipertensi yaitu Puskesmas Sibela yang berjumlah 6.778 jiwa. Setelah melakukan Studi Pendahuluan di Puskesmas Sibela bahwa yang mengalami hipertensi yang tercatat di pelayanan kesehatan sejumlah 1.191 jiwa.

Di lingkungan masyarakat saat mengalami hipertensi biasanya akan timbul keluhan seperti sakit kepala, kelelahan, emosional, telinga berdengung, sulit tidur, tengkuk terasa berat, mual, muntah, sesak napas, gelisah, pandangan mata kabur, berkunang-kunang, nyeri kepala bagian belakang dan di dada, otot lemah, terjadi pembengkakan di kaki, keringat berlebih, denyut jantung meningkat, dan bahkan mimisan (Ayuningtyas et al. 2023).

Faktor penyebab terjadinya hipertensi menurut (Wiranto et al. 2023), menyebabkan kerusakan arteri aneurisma, kerusakan jantung, gagal jantung, kerusakan otak, gagal ginjal, kerusakan mata, dan lainnya. Hipertensi sering dianggap remeh oleh sebagian orang, bahkan ketika seseorang telah mengetahui bahwa dirinya mengidap hipertensi, mereka tetap tidak merubah pola hidup seperti merokok, minum-minuman beralkohol, terlalu banyak mengonsumsi garam, dan lainnya. Resiko darah tinggi jika tidak segera ditangani dapat menyebabkan penyakit serius yang mengancam jiwa, antara lain gagal jantung, gagal ginjal dan stroke bahkan bisa menyebabkan kematian.

Penatalaksanaan hipertensi menurut (Bariyah et al. 2021), dapat dilakukan dengan dua metode yaitu metode farmakologi dan metode non farmakologi. Metode farmakologi merupakan sebuah metode yang dilakukan dengan cara menggunakan obat-obatan medis sedangkan metode secara non farmakologis, dilakukan dengan beberapa cara yaitu mengubah gaya hidup sehat seperti diet rendah garam, olahraga dan tidak merokok, dan terapi rendam air hangat dengan campuran garam pada temperature 39-40°C. Salah satu metode non farmakologi dalam penatalaksanaan hipertensi yang dapat dilakukan yaitu dengan cara terapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam. Terapi ini bertujuan untuk menghilangkan stress, mengurangi nyeri otot, meringankan rasa sakit, meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi edema, menyehatkan jantung, memberikan kehangatan pada tubuh sehingga sangat bermanfaat untuk terapi penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi Fitriana et al. (2021).

Penelitian dari (Tomayahu et al. 2023) bahwa rendam kaki menggunakan air hangat dengan campuran garam yang dilakukan secara rutin dapat terjadi penurunan tekanan darah, karena terdapat efek yang bersifat melancarkan peredaran darah dan juga merangsang saraf yang ada pada kaki untuk mengaktifkan syaraf parasimpatis, sehingga menyebabkan penurunan tekanan darah.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Uliya et al. 2020) ; (Fitriana et al. 2021); menyatakan bahwa rendam kaki air hangat dengan campuran garam dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di bulan Mei tahun 2024 kepada 10 warga di Kelurahan Mojosongo yang menderita hipertensi menyatakan bahwa 7 warga mengatasi hipertensi biasanya dilakukan dengan cara berobat ke dokter untuk mendapatkan obat dan 3 warga mengatasi hipertensi biasanya hanya di buat istirahat. Sedangkan untuk metode non farmakologis dilakukan dengan cara menjaga pola makan yang rendah garam. Warga juga menyatakan bahwa belum mengetahui metode non farmakologis yang lain seperti terapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Penerapan Rendam Kaki Air Hangat Dengan Campuran Garam Sebagai Upaya Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Kelurahan Mojosongo”.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan metode penelitian deskriptif. Responden pada penelitian adalah 2 (dua) responden dengan hipertensi di kelurahan Mojosongo sesuai dengan kriteria inklusi responden yang memiliki tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih 90 mmHg, Bersedia diberikan terapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam dari awal sampai akhir, Responden yang belum pernah diberikan terapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam. Kriteria eksklusi responden yang mempunyai luka pada kedua kaki, Responden yang mengkonsumsi obat antihipertensi, Responden yang tidak mengikuti terapi dari awal sampai 7 hari berturut-turut. Penerapan dilakukan selama 7 hari berturut-turut setiap pagi dengan durasi 15 menit dengan suhu 40 derajat, 2 liter air hangat, dan garam 20 mg. Instrument pengukuran tekanan darah menggunakan *sphygnomanometer* dan lembar observasi.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1: Hasil Pengukuran Tekanan Darah Pada Responden Hipertensi Sebelum Dilakukan Penerapan Rendam Kaki Air Hangat Dengan Campuran Garam

No	Tanggal	Nama Responden	Tekanan Darah	Keterangan
1.	02/06/2024	Ny. H	155/100 mmHg	Hipertensi derajat 1
2.	02/06/2024	Ny. B	152/110 mmHg	Hipertensi derajat 1

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan Tabel 2 tekanan darah pada kedua responden sebelum diberikan rendam kaki air hangat dengan campuran garam pada Ny. H 155/100 mmHg tekanan darah tersebut dalam kategori hipertensi derajat 1. Pada Ny. B 152/110 mmHg tekanan darah tersebut termasuk dalam kategori hipertensi derajat 1.

Tabel 2: Hasil Pengukuran Tekanan Darah Pada Responden Hipertensi Sebelum Dilakukan Penerapan Rendam Kaki Air Hangat Dengan Campuran Garam

No	Tanggal	Nama Responden	Tekanan Darah	Keterangan
1.	08/06/2024	Ny. H	120/80 mmHg	Prahipertensi
2.	08/06/2024	Ny. B	120/85 mmHg	Prahipertensi

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan Tabel 3 tekanan darah pada kedua responden saat sudah diberikan rendam kaki air hangat dengan campuran garam pada Ny. H 120/80 mmHg tekanan darah tersebut termasuk dalam kategori prahipertensi. Pada Ny. B 120/85 mmHg tekanan darah tersebut termasuk dalam kategori prahipertensi.

Tabel 3: Hasil Perbandingan Tekanan Darah Pada Responden Hipertensi Sebelum Dilakukan Penerapan Rendam Kaki Air Hangat Dengan Campuran Garam

Hasil Perkembangan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Diberikan Rendam Kaki Air Hangat Dengan Campuran Garam

No	Nama Responden	Tanggal	Tekanan Darah Sebelum	Tekanan Darah Sesudah	Keterangan
1.	Ny. H	02/06/2024	155/100 mmHg	145/90 mmHg	Penurunan sistolik 10 mmHg dan diastolik 10 mmHg
	Ny. B	02/06/2024	152/110 mmHg	148/95 mmHg	Penurunan sistolik 4 mmHg dan diastolik 15 mmHg
2.	Ny. H	03/06/2024	150/90 mmHg	135/81 mmHg	Penurunan sistolik 15 mmHg dan diastolik 9 mmHg
	Ny. B	03/06/2024	145/91 mmHg	138/85 mmHg	Penurunan sistolik 7 mmHg dan diastolik 6 mmHg
3.	Ny. H	04/06/2024	140/85 mmHg	138/80 mmHg	Penurunan sistolik 2 mmHg dan diastolik 5 mmHg
	Ny. B	04/06/2024	142/88 mmHg	132/83 mmHg	Penurunan sistolik 10 mmHg dan diastolik 5 mmHg
4.	Ny. H	05/06/2024	130/91 mmHg	125/80 mmHg	Penurunan sistolik 5 mmHg dan diastolik 11 mmHg
	Ny. B	05/06/2024	135/85 mmHg	129/80 mmHg	Penurunan sistolik 6 mmHg dan diastolik 5 mmHg
5.	Ny. H	06/06/2024	140/90 mmHg	135/80 mmHg	Penurunan sistolik 5 mmHg dan diastolik 10 mmHg
	Ny. B	06/06/2024	136/90 mmHg	130/85 mmHg	Penurunan sistolik 6 mmHg dan diastolik 5 mmHg
6.	Ny. H	07/06/2024	135/90 mmHg	128/85 mmHg	Penurunan sistolik 7 mmHg dan diastolik 5 mmHg
	Ny. B	07/06/2024	145/85 mmHg	137/80 mmHg	Penurunan sistolik 8 mmHg dan diastolik 5 mmHg
7.	Ny. H	08/06/2024	140/90 mmHg	120/80 mmHg	Penurunan sistolik 20 mmHg dan diastolik 10 mmHg
	Ny. B	08/06/2024	135/98 mmHg	120/85 mmHg	Penurunan sistolik 15 mmHg dan diastolik 13 mmHg

Berdasarkan Tabel 3 Hasil perkembangan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan rendam kaki air hangat dengan campuran garam menunjukkan bahwa selama 7 hari berturut-turut terdapat penurunan tekanan darah pada kedua responden. Dan rata-rata penurunan tekanan darah sistolik pada Ny. H sebesar 15 mmHg dan diastolik 10 mmHg pada Ny. B sistolik sebesar 6 mmHg dan diastolik 5 mmHg. Hal ini sesuai dengan penelitian (Tomayahu et al. 2023) bahwa sebelum dilakukan terapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam rata-rata tekanan darah 140/90 mmHg dan setelah dilakukan terapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam menurun menjadi 120/80 mmHg. Artinya ada perkembangan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan rendam kaki air hangat dengan campuran garam.

Tabel 4 Perbandingan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Diberikan Rendam Kaki Air Hangat Dengan Campuran Garam

No	Nama Responden	Tanggal	Sebelum	Sesudah	Keterangan
1.	Ny. H	02/06/2024 08/06/2024	155/100 mmHg	120/80 mmHg	Penurunan tekanan sistolik 35 mmHg dan diastolik 20 mmHg

2.	Ny. B	02/06/2024	152/110	120/85	Penurunan tekanan darah sistolik 32
		08/06/2024	mmHg	mmHg	mmHg dan diastolik 15 mmHg

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 4 Hasil perbandingan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan rendam kaki air hangat dengan campuran garam terdapat penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik kepada kedua responden. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Fildayanti et al. 2020) diperoleh hasil yaitu terdapat penurunan tekanan darah sistolik dan penurunan tekanan darah diastolik. Sehingga di simpulkan bahwa ada pengaruh tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan rendam kaki air hangat dengan campuran garam.

PEMBAHASAN

Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Penerapan Rendam Kaki Air Hangat Dengan Campuran Garam

Berdasarkan data hasil observasi sebelum dilakukan penerapan rendam kaki air hangat dengan campuran garam pada Ny. H dan Ny. B di Mipitan RT 03 RW 36, Mojosongo. Tekanan darah sebelum dilakukan implementasi pada Ny. H adalah 155/100 mmHg dan Ny. B 152/110 mmHg, hipertensi yang diderita kedua responden masuk dalam kriteria hipertensi derajat 1. Kedua responden dikatakan hipertensi derajat 1 hal ini sesuai dengan teori (Rindarwati et al. 2023) yang menyatakan hipertensi dengan tekanan darah sistolik lebih $\geq 140-159$ mmHg dan diastolik $\geq 90-99$ mmHg.

Terdapat berbagai faktor yang dapat menyebabkan seseorang mengalami hipertensi yaitu kebiasaan merokok, stres, konsumsi garam berlebih, minum-minuman beralkohol, kurang aktivitas fisik, makan-makanan asin (Diana et al. 2023). Teori tersebut menunjukkan kesesuaian fakta yang diperoleh pada saat pengkajian, pada Ny. H disebabkan karena kebiasaan mengkonsumsi makanan yang asin, dan Ny. H sudah mendeita hipertensi kurang lebih 2 tahun yang lalu karenan faktor keturunan dari ibunya.

Hasil pengkajian pada Ny. B tekanan darah terjadi karena suka makan-makanan asin. Ny. B sudah menderita hipertensi kurang lebih 3,5 tahun yang lalu karena faktor keturunan dari ibunya. Hal ini sesuai dengan teori (Dwi Fransiska et al. 2020) yang menyebutkan seseorang dengan riwayat hipertensi beresiko lebih tinggi menderita hipertensi daripada keluarga yang tidak mempunyai riwayat hipertensi.

Sebelum dilakukan rendam kaki air hangat dengan campuran garam Ny. H mengeluhkan sakit kepala, dan tengkuk belakang dan Ny. B mengeluh nyeri kepala bagian atas dan suka mengkonsumsi makanan asin, serta mempunyai riwayat keturunan dari orangtuanya. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dwi Fransiska et al. 2020) bahawa tanda dan gejala hipertensi yaitu sakit kepala, nyeri tengkuk belakang.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dari kedua responden sebelum dilakukan rendam kaki air hangat dengan campuran garam sama-sama mempunyai hipertensi derajat 1. Keduanya mempunyai kebiasaan mengkonsumsi makanan asin. Tanda dan gejala yang dialami kedua responden memiliki kesamaan yaitu sakit kepala dan nyeri pada tengkuk.

Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Penerapan Rendam Kaki Air Hangat Dengan Campuran Garam.

Setelah dilakukan penerapan rendam kaki air hangat dengan campuran garam pada Ny. H dan Ny. B di Mipitan, RT 03 RW 36, Mojosongo selama 7 hari berturut-turut dengan durasi 15 menit dengan tekanan darah sesudah penerapan hari pertama Ny. H 145/90 mmHg sedangkan Ny. B 148/95 mmHg, hasil tekanan darah sesudah penerapan hari kedua Ny. H yaitu 135/81 mmHg sedangkan Ny. B 138/85 mmHg, hasil tekanan darah sesudah penerapan hari

ketiga Ny. H yaitu 138/80 mmHg sedangkan Ny. B 132/83 mmHg, hasil tekanan darah sesudah penerapan hari keempat Ny. H yaitu 125/80 mmHg sedangkan Ny. B 129/80 mmHg, hasil tekanan darah sesudah penerapan hari kelima Ny. H yaitu 135/80 mmHg sedangkan Ny. B 130/85 mmHg, hasil tekanan darah sesudah penerapan hari keenam Ny. H yaitu 128/85 mmHg sedangkan Ny. B 137/80 mmHg, hasil tekanan darah sesudah penerapan hari ketujuh Ny. H yaitu 120/80 mmHg sedangkan Ny. B 120/85 mmHg.

Dari data diatas menunjukkan terdapat hasil adanya perubahan penurunan tekanan darah sesudah diberikan intervensi rendam kaki air hangat dengan campuran garam pada Ny. H dan Ny. B. Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan rendam kaki air hangat dengan campuran garam dapat bermanfaat bagi penderita hipertensi. Penurunan terjadi setelah pemberian terapi. Rendam kaki air hangat adalah salah satu terapi komplementer yang dilakukan secara rutin dapat menurunkan tekanan darah, karena terdapat efek yang bersifat melancarkan peredaran darah dan juga merangsang syaraf yang ada pada kaki sehingga menyebabkan penurunan tekanan darah (Tomayahu et al. 2023).

Hal ini sejalan dengan pendapat (Uliya et al. 2020) yang menjelaskan bahwa rendam kaki air hangat dengan campuran garam ini dapat menjaga keseimbangan natrium diluar sel dan kalium didalam sel. Keseimbangan cairan juga akan terganggu bila seseorang kehilangan natrium dan air akan memasuki sel untuk mengencerkan natrium dalam sel sehingga cairan ekstraseluler menurun. Sehingga dengan terapi rendam kaki dengan campuran garam dapat menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan uraian diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa setelah dilakukan rendam kaki air hangat dengan campuran garam antara responden 1 dan responden 2 selama 7 hari berturut-turut selama 15 menit mengalami penurunan tekanan darah (Tomayahu et al. 2023).

Hasil Perbandingan Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Penerapan Rendam Kaki Air Hangat Dengan Campuran Garam

Bedasarkan penelitian (purwanti,2018) Kurangnya pengetahuan deteksi dini yang berkepanjangan dapat mengganggu Kesehatan fisik dan psikis. Darisegi fisik yaitu kurangnya pengetahuan deteksi dini akan menyebabkan kekambuhan, terserang penyakit. durasi dalam jangka waktu yang lamadan dapat menyebabkan hipertensi karena peningkatan tekanan darah 24jam dan denyut jantung, peningkatan sistem saraf simpatik. Selanjutnya akan menyebabkan adaptasi struktural sistem kardiovaskuler sehingga tekanan darah menjadi tinggi (santimartini,2018).

Setelah dilakukan terapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam peneliti menyatakan bahwa terdapat penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan penerapan rendam kaki air hangat dengan campuran garam. (Wibowo et al. 2019) menyatakan terapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam dapat merangsang saraf yang ada di kaki dan berfungsi mendilatasi pembuluh darah, melancarkan peredaran darah dan menguatkan otot-otot sehingga dapat menurunkan tekanan darah.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan (Tomayahu et al. 2023) menyatakan sesuai dengan jurnal yaitu Rendam Kaki Air Hangat Dengan Campuran Garam Sebagai Upaya Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Dunggala, Kecamatan Batuda didapatkan hasil sebagian besar responden memiliki tekanan darah 140/90 mmHg. Sesudah diberikan terapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di desa dunggala, kecamatan batuda rata-rata tekanan darah menurun menjadi 120/80 mmHg. Ada perbedaan yang terjadi pada terapi rendam kaki air hanagat dengan campuran garam sebagai upaya penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di desa dunggala, kecamatan batuda.

Dalam pemaparan diatas, dapat dideskripsikan bahwa rendam kaki air hangat dengan campuran garam dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Setelah dilakukan penerapan selama 7 hari berturut-turut dengan menggunakan rendam kaki air hangat dengan campuran garam pada Ny. H terdapat penurunan tekanan darah sistolik 35 mmHg dan diastolik 20 mmHg. Pada Ny. B tekanan darah sistolik yaitu sebesar 32 mmHg dan diastolik 15 mmHg. Penurunan tekanan darah pada Ny. H lebih besar karena responden mempunyai kebiasaan setiap habis subuh olahraga jalan kaki sedangkan Ny. H hanya ibu rumah tangga momong anaknya. Dari hasil pengukuran tekanan darah tersebut terdapat perbedaan pada tekanan darah sistolik dan diastolik pada kedua responden. Perbedaan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada kedua responden tidak berbeda secara signifikan. Hal ini dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik yang dilakukan pada 2 responden.

Aktivitas fisik akan memperkuat kerja otot, memperlancar aliran darah dan mempermudah jantung memompa darah. Sehingga akan menyebabkan turunnya tekanan diastolik sedangkan pada tekanan sistolik dapat menurun karena adanya pemberian rendam kaki air hangat dengan campuran garam secara teratur selama 7 hari berturut-turut setiap pagi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Wiranto et al. 2023) bahwa penyebab tekanan darah tinggi adalah tidak merubah pola hidupnya seperti merokok, minum-minuman alkohol, gaya hidup, terlalu banyak mengkonsumsi garam.

Berdasarkan uraian diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah setelah dilakukan penerapan rendam kaki air hangat dengan campuran garam selama 7 hari berturut-turut di pagi hari selama 15 menit ditunjukkan dengan hasil tekanan sistolik terjadi penurunan sebesar 35 mmHg dan pada Ny. B sebesar 32 mmHg dan terjadi penurunan diastolik pada Ny. H sebesar 20 mmHg dan Ny. B 15 mmHg.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penerapan rendam kaki air hangat dengan campuran garam sebagai upaya penurunan tekanan pada penderita hipertensi di kelurahan Mojosongo selama 7 hari berturut-turut dengan durasi 15 menit setiap pagi dengan jumlah 2 responden dapat di simpulkan bahwa : sebelum diberikan rendam kaki air hangat dengan campuran garam pada kedua responden yaitu termasuk dalam kategori derajat 1, sesudah diberikan rendam kaki air hangat dengan campuran garam pada kedua responden yaitu termasuk dalam kategori prahipertensi, perbandingan sesudah dan sebelum dilakukan rendam kaki air hangat dengan campuran garam pada kedua responden termasuk dalam kategori prahipertensi.

Saran bagi responden : Penderita hipertensi dapat menerapkan terapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam sebagai salah satu penanganan untuk mengontrol tekanan darah, apabila timbul keluhan pusing dan tekanan darah meningkat sehingga bisa melakukan terapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam secara mandiri. Bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan : Mampu membantu tenaga kesehatan dalam melakukan penyuluhan kepada warga yang mengalami hipertensi dengan melakukan rendam kaki air hangat dengan campuran garam sebagai salah satu teknik non-farmakologis untuk menurunkan tekanan darah. Bagi keluarga : Keluarga dapat membantu mengontrol tekanan darah responden dengan pelaksanaan terapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam sebagai pengobatan non farmakologis. Keluarga juga dapat mengontrol tekanan darah dengan mengawasi asupan makanan yang diterima responden.

DAFTAR PUSTAKA

Arifin, Z. (2022). *Pengaruh Pemberian Hidroterapi (Rendam Kaki Air Hangat) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. Arifin. edited by Arifin. Malang:

Media Nusa Creatif.

- Arum, G. T. Y. (2019). "Hipertensi Pada Penduduk Usia Produktif (15-64 Tahun)." *Higeia Journal of Public Health Research and Development* 1(3):84–94.
- Ayuningtyas, E. E., & Maryatun, M. (2023). "Penerapan Senam Hatha Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Jebres Surakarta." *Jurnal.Stikeskesdam4Dip.Ac.Id* 1(4):131–45.
- Bariyah, C., & Nurpratiwi. (2021). "Studi Kasus Penerapan Rendam Kaki Air Hangat Dengan Campuran Garam Pada Pasien Hipertensi." *Jurnal Mahasiswa Keperawatan* 1(1):18–25.
- Diana, S. T., & Hastono, P. S. (2023). "Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Hipertensi Pada Remaja: Literature Review." *Faletahan Health Journal* 10(02):169–77. doi: 10.33746/fhj.v10i02.590.
- Dinas Kesehatan Jawa Tengah. 2022. "Dinas Kesehatan Jawa Tengah. (2022) Prevalensi Hipertensi Di Jawa Tengah."
- Dinas Kesehatan Kota Surakarta. 2023. "Dinas Kesehatan Kota Surakarta. (2023). Prevalensi Hipertensi Surakarta."
- Dwi, M. U., & Lutfiatul, E. (2021). "Penerapan Prosedur Terapi Relaksasi Benson Dan Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Ayat 1-78 Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Primer Di Rsud Ungaran." *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan* 1(3):12–27. doi: 10.55606/jrik.v1i3.37.
- Dwi, F., Hapsari, & Ermeise U. (2020). "Skrining Dan Edukasi Penderita Hipertensi." *Jurnal Suaka Insan Mengabdi (JSIM)* 2(1):15–26.
- Farida, Y., Salsabila, Z. Y., Asmari, A., Niruri, R., Yugatama, A., Handayani, N., & Priharsara, F. (2021). "Analisis Hubungan Pengetahuan Terhadap Kepatuhan Terapi Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Pucang Sawit Surakarta." *JPSCR: Journal of Pharmaceutical Science and Clinical Research* 6(3):264. doi: 10.20961/jpscr.v6i3.53112.
- Fildayanti, D. (2020). "Pengaruh Merendam Kaki Dengan Air Hangat Yang Dicampur Garam Terhadap Memurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Lambo Wilayah Kerja Puskesmas Moramo." *Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan* 1:70–75.
- Fitrina, Y. A., & Liza, A. D. (2021). "Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Dengan Garam Dan Serai Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi." *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis* 4(2):1–10.
- Gabriella, W. (2022). "Status Gizi Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kinilow Tomohon." *Sam Ratulangi Journal of Public Health* 2(2):060. doi: 10.35801/srjoph.v2i2.38641.
- Lukitaningtyas. (2023). "Hipertensi." *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan* 4(1):88–100.
- Manuntung, A. (2019). *Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi*. 2nd ed. edited by Manuntung. Malang: 2019.
- Mustajab, A. A., Sulistyowati, H., & Marwiati., (2023). "Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wonobojo Temanggung." *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ* 10(2):169–76.
- Nazaruddin, Y., & Sari, D. (2021). "Pengaruh Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis* 16:2302–2531.
- Nurhasanah. (2022). "Pengembangan Standar Operasional Prosedur (SOP) Pemberian Terapi Rendam Kaki Air Hangat." (1):1–10.
- Rahmawati, A. P., & Dewi, U. S. (2019). "Penerapan Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Volume. 3 Nomor. 2 Periode: Juli-Desember." *Jurnal Ilmiah Keperawatan Orthopedi* 3(2):74.
- Restuningtya. (2019). "Rendam Kaki Air Hangat." *Keperawatan* 15:16.

- Rindarwati, Y. A., Fadillah, N. R., & Hakim, L. I. (2023). "Pengaruh Edukasi Terapi Non Farmakologi Pada Pasien Diabetes Melitus." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima* 5(2):112–16. doi: 10.60010/jikd.v5i2.96.
- Riskesdas. (2018). "Laporan Provinsi Jawa Tengah Riskesdas 2018." 2018.
- Tomayahu, Y. Rona, F., & Sudirman, A. N. A. (2023). "Pengaruh Rendaman Kaki Air Hangat Dengan Campuran Garam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderitahipertensi Di Desa Dunggala, Kecamatan Batudaa." *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan* 3(1):38–48. doi: 10.55606/jrik.v3i1.1221.
- Transyah, M. Q. J., & Purnamawati, F. (2023). "Penerrapan Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di RSUD Dr. Soeratno Gemolong." *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendekia* 2(8):407–13.
- Uliya, I., & Ambarwati. (2020). "Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Dengan Campuran Garam Dan Serai Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi." *Jurnal Profesi Keperawatan Academi Keperawatan Krida Husada Kudus* 7(2):88–102.
- Wibowo, A. D., & Purnamasari, L. (2019). "Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Hanapherang." *Jurnal Keperawatan Galuh* 1(2):104–23.
- Wiranto, E., Tambunan, N. L., & Baringbing, P. E. (2023). "Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Jekan Raya Kota Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah." *Jurnal Surya Medika* 9(1):226–32. doi: 10.33084/jsm.v9i1.5189.
- Yulidasari, F., Salsabila, H., Sedar, A. G., Putri, N. A. G., Putery, H., & Zawary, A. H. (2023). "Penyuluhan Metode "Cerdik" Sebagai Upaya Pengendalian Hipertensi Di Desa Wonorejo Rt 7 Dan 9 Kecamatan Satui." *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan* 7(2):1300. doi: 10.31764/jpmb.v7i2.15214.