



EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI NAFAS DALAM DAN RENDAM KAKI AIR HANGAT TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA SIDOMULYO KECAMATAN KOTAANYAR KABUPATEN PROBOLINGGO

Eka Puji Rahayu¹, Ro'isah², Nur Hamim³

Mahasiswa Program Studi Pofesi Ners, STIKES Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan
Probolinggo, Indonesia

Email Korespondensi: rahayupujieka07@gmail.com

ABSTRAK

Tekanan darah merupakan gaya yang diberikan oleh darah terhadap dinding pembuluh darah akibat kontraksi jantung dan dipengaruhi oleh elastisitas dinding pembuluh. Secar klinis, pengukuran tekanan dalam arteri adalah pada saat sistol ventrikel dan diastole ventrikel. Tekanan darah dipengaruhi oleh curah jantung, tahanan pembuluh darah perifer, aliran darah, dan volume darah. Metode penelitian Quasy experimental dengan pendekatan two group pre test post test disaien di lakukan di desa sidomulyo kecamatan kotaanyar kabupaten probolinggo. Populasi sebanyak 78 responden dan sampel penelitian 36 responden dengan menggunakan porpositive sumpling. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi. Selanjutnya dianalisis menggunakan uji Wilcoxon signed rank test. Hasil penelitian ini menunjukkan tekanan darah di desa sidomulyo yang tergolong tekanan darah sebanyak 7 responden (38,9%), tekanan darah sedang sebanyak 5 responden (27,8%), dan yang mengalami tekanan darah ringan sebanyak 6 responden (33,3%). Hasil uji statistic uji Wilcoxon signed rank test ada pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah dengan $p\text{Value } 0,006 \leq \alpha=0,005$ juga terdapat pengaruh rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah dengan $p\text{Value } 0,008 \leq \alpha=0,005$. Diharapkan penderita hipertensi menggunakan terapi ini sebagai pengobatan non farmakologis dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata Kunci: Rendam Kaki Air Hangat, Relaksasi Nafas Dalam, Tekanan Darah

ABSTRACT

Blood pressure is the force exerted by the blood on the walls of blood vessels due to the contraction of the heart and is influenced by the elasticity of the vessel walls. Clinically, the measurement of pressure in the arteries is during ventricular systole and ventricular diastole. Blood pressure is affected by cardiac output, peripheral vascular resistance, blood flow, and blood volume. This research method uses a quasi experimental with a cross over group design approach which is a form of experimental research with two treatments used to compare the treatments given to the experimental unit sequentially and in turns carried out in

two groups. The population is 78 respondents and the research sample is 36 respondents using proportional sampling. The research instrument used an observation sheet. The analyze used the Wilcoxon test. The results of this study found that there was an effect of deep breathing relaxation on decreasing blood pressure with a pValue of 0.006. There was also an effect of foot soaking in warm water on a decrease in blood pressure with a pValue of 0.008 with a significant level of 0.05 ($p < 0.05$). Use this therapy as a non farmakology routine intervention in decreasing blood pressure.

Keywords: Warm water foot soak, Deep breath relaxation, Blood pressure

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang meluas dan sering disebut "*silent killer*" yang artinya pembunuh diam-diam karena sering tidak memiliki tanda atau gejala peringatan, dan banyak orang tidak menyadari bahwa mereka memilikinya (Centers for Disease Control and Prevention, 2013). Penyakit tekanan darah tinggi dulunya dianggap sebagai penyakit yang hanya diderita oleh orang dari kalangan atas saja yang memiliki gaya hidup modern, namun saat ini semua orang sangat berisiko tinggi terkena penyakit tekanan darah tinggi (Yuyun Priwahyuni, dkk, 2020). Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi suatu masalah kesehatan yang serius dan perlu diwaspadai. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang di tunjukkan melalui angka sistolik dan diastolik (Luluk, 2019). Pengobatan farmakologi banyak menyembuhkan hipertensi namun banyak memiliki efek samping seperti sakit kepala, pusing lemas dan mual (Sucipto, dkk, 2017). Secara non farmakologi, pasien diajarkan teknik relaksasi nafas dalam 6 kali/menit selama 15 menit, 2x seminggu selama 4 minggu. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu teknik yang digunakan untuk menurunkan tingkat stress dan nyeri kronis (Anggraini, 2020).

Pengobatan secara non-farmakologis dapat dilakukan dengan mengubah gaya hidup yang lebih sehat dan melakukan terapi dengan rendam kaki menggunakan air hangat dengan suhu 40° yang bisa dilakukan setiap saat. Efek rendam kaki air hangat sama dengan berjalan dengan kaki telanjang selama 30 menit (Maulana dkk, 2019). Menurut WHO (World Health Organization) tahun 2017 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita penyakit hipertensi, yang berarti bahwa setiap 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis menderita hipertensi, dan hanya sekitar 36,8% di antaranya yang minum obat. Jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya. Di perkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi serta di setiap tahunnya ada 9,4 juta jiwa orang yang meninggal diakibatkan oleh penyakit hipertensi (Purwono, 2020).

Prevalensi hipertensi di Indonesia tahun 2019 mengalami peningkatan yang cukup signifikan sejumlah 63.309.620 jiwa terkena serangan hipertensi, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian (P2PTM Kemenkes RI, 2019). Di Jawa Timur tahun 2018 tercatat sejumlah 11.008.334 penduduk, dengan proporsi laki-laki 48,83% dan perempuan 51,17%. Dari jumlah tersebut, penderita hipertensi yang pelayanan Kesehatan terbesar mencapai 35,60% atau 3.919.489 hipertensi (DINKES, 2020). Di Probolinggo pada tahun 2020 estimasi jumlah hipertensi adalah 282.854 dengan hipertensi yang telah mendapatkan pelayanan adalah 26.633 orang atau 9,4% (DINKES, 2020). Dari hasil studi pendahuluan yang di lakukan pada tanggal 18 Mei 2022 di desa Sidomulyo kecamatan Kotaanyar kabupaten Probolinggo., Berdasarkan hasil wawancara yang di lakukan 10 penderita hipertensi diantaranya 5 (50%) responden yang mengalami hipertensi ringan 3 (30%) responden mengalami hipertensi sedang dan 2 (20%) responden mengalami hipertensi

berat.

Hipertensi terjadi karena jantung bekerja lebih keras dalam memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dalam tubuh. Hipertensi sering disebut sebagai silent killer atau pembunuh diam-diam karena merupakan penyakit yang tidak menampilkan gejala yang khas, dimana salah satunya adalah sakit kepala dan mudah Lelah (Rahmawati, dkk, 2019). Secara umum peningkatan tekanan darah disebabkan oleh peningkatan tahanan perifer atau peningkatan volume darah. Hipertensi sering disebut sebagai silent killer, orang-orang akan tersadar memiliki penyakit hipertensi Ketika gejala yang di keluhkan hipertensi seperti sakit kepala, pusing, lemas, kelelahan, sesak nafas, gelisah, mual, muntah, dan kesadaran menurun (primadewi dkk, 2022). Sebagian besar penderita hipertensi tidak menimbulkan gejala, akan tetapi terdapat beberapa gejala yang sering di alami oleh penderita hipertensi seperti, gejala jantung berdebar-debar, mudah Lelah, penglihatan kabur dan sakit kepala. Jika terjadi peningkatan tekanan darah dalam waktu lama dan tidak di lakukan pengobatan segera, maka hipertensi dapat menyebabkan komplikasi seperti stroke, gagal jantung dan kematian (maulana dkk, 2019).

Pengobatan awal dan pencegahan pada hipertensi sangatlah penting karena dapat mencegah terjadinya berbagai macam komplikasi meliputi penurunan berat badan, pembatasan asupan garam, diet kolesterol dan lemak jenuh, olahraga, pembatasan konsumsi alkohol dan kopi, relaksasi untuk redakan stres dan tidak merokok. (yantri, dkk, 2022) selain itu juga terdapat Pengobatan non farmakologi, dimana pengobatan non farmakologi adalah tindakan yang dapat diberikan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi adalah tehnik relaksasi nafas dalam, dimana terapi relaksasi nafas dalam dapat dilakukan secara mandiri, relatif mudah dilakukan, tidak membutuhkan waktu lama untuk terapi, dan dapat mengurangi dampak buruk dari terapi farmakologis bagi penderita hipertensi (sucipto, dkk, 2017).

Pengobatan secara non-farmakologis dapat dilakukan dengan mengubah gaya hidup yang lebih sehat dan melakukan terapi dengan rendam kaki menggunakan air hangat dengan suhu 30° yang bisa dilakukan setiap saat. Efek rendam kaki air hangat sama dengan berjalan dengan kaki telanjang selama 15 detik (Maulana dkk, 2019). Dalam penelitian review jurnal terapi non farmakologi pada penyakit hipertensi yang di lakukan sucipto adi, 2017 di sebutkan terdapat dua terapi non farmakologi yang dapat di gunakan untuk menurunkan tekanan darah. Dimana terapi tersebut menggunakan Teknik yang sangat sederhana, tidak membutuhkan alat dan bahan yang banyak, serta tidak memerlukan kemampuan khusus untuk menerapkannya dan dapat di lakukan oleh semua pasien yang mengalami hipertensi antara lain yaitu pemberian relaksasi nafas dalam dan rendam kaki air hangat.

Terapi Relaksasi napas dalam merupakan perasaan bebas secara mental dan fisik dari ketergantungan atau stres yang membuat individu memiliki rasa kontrol terhadap dirinya. Teknik relaksasi dapat digunakan pada fase apa saja ketika sehat atau sakit. Perubahan fisiologi atau perilaku yang berhubungan dengan relaksasi yang mencakup menurunnya denyut jantung, tekanan darah, dan kecepatan pernafasan, meningkatnya kesadaran secara global, menurunnya kebutuhan oksigen, perasaan damai, serta menurunnya ketegangan otot, dan kecepatan metabolisme. (luluk, dkk, 2019). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hartanti, dkk (2016), tentang terapi relaksasi nafas dalam menurunkan tekanan darah pasien hipertensi, didapatkan hasil penurunan tekanan darah responden setelah diberikan terapi relaksasi nafas dalam yaitu tekanan darah sistolik sebesar 18,46 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 6,54 mmHg.

Hal ini sejalan dengan penelitian lain Dalam teknik relaksasi nafas dalam, penyiapan tempat yang tenang dan nyaman sangat menentukan keberhasilan pemberian teknik relaksasi nafas dalam, karena dengan menciptakan ketenangan dan kenyamanan maka pelaksanaan dari pemberian teknik relaksasi nafas dalam dapat dilakukan sesuai dengan prosedur dan

tujuan dari teknik relaksasi nafas dalam ini dapat tercapai (wulan dkk, 2017). Terapi relaksasi nafas dalam ada juga terapi yang dapat di gunakan untuk menurunkan tekanan darah yaitu, terapi rendam kaki air hangat Merupakan terapi rendam kaki dengan air hangat bisa dilakukan setiap saat. Efek rendam kaki dengan air hangat sama dengan berjalan dengan kaki telanjang selama 15 dektik. Secara ilmiah air hangat mempunyai dampak fisiologis bagi tubuh. Hangatnya air membuat sirkulasi darah menjadi lancar, membuat efek relaksasi sehingga dampak fisiologis air hangat yang dapat menurunkan tekanan darah. (yantri, dkk, 2022).

Menurut peneliti yang di lakukan Try Putra Farmana, Edison siringoring, Safruddin, (2020) mengatakan bahwa terapi rendam kaki air hangat yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah dengan jumlah responden 31. Hasil rata-rata dengan tekanan darah sistolik pada pasien hipertensi sebelum terapi rendam kaki dengan air hangat yaitu (170,00 mmHg) dengan minimum (150.00 mmHg) dan nilai tekanan darah sistolik maximum (200,00 mmHg) sedangkan nilai median tekanan darah diastolik pada pasien hipertensi sebelum terapi rendam kaki dengan air hangat yaitu (90,00) dengan nilai minimum (80.00 mmHg) dan nilai maximum (120,00 mmHg). Dari latar belakang di atas peneliti ingin melakukan perbandingan kedua terapi tersebut dalam menurunkan tekanan darah. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Efektivitas Terapi Relaksasi Nafas Dalam Dan Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian merupakan bentuk rancangan yang digunakan dalam melakukan prosedur penelitian (Sugiyono, 2017). Berdasarkan macam- macam jenis penelitian, desain penelitian yang digunakan adalah desain penelitian *pre experimental design* dengan *pre post test design* merupakan bentuk penelitian eksperimen yang dilaksanakan pada dua kelompok perbandingan. Berdasarkan klasifikasi metode penelitian *pre experimental design*, metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre post test design*. (Sugiyono, 2017).

Responden pada penelitian ini dibagi menjadi 2 kelompok, dimana setiap orang akan diberikan perlakuan terapi relaksasi *nafas dalam* dan kelompok terapi rendam kaki air hangat Kelompok perlakuan di observasi pada awal penelitian (*pre-test*) dan diakhir penelitian (*post-test*) kemudian dilakukan perbandingan antara hasil observasi *post-test* kelompok perlakuan *relaksasi nafas dalam* dengan hasil observasi *post-test* kelompok perlakuan rendam kaki air hangat untuk menilai kelompok perlakuan *relaksasi nafas dalam* atau rendam kaki air hangat yang lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

HASIL PENELITIAN

Tempat penelitian di Desa Sidomulyo Kecamatan Kotaanyar Kabupaten Probolinggo. Menurut data dari Puskesmas Kotaanyar, Desa Sidomulyo merupakan salah satu desa dengan jumlah hipertensi terbanyak di Kecamatan Kotaanyar.

Karakteristik Responden secara Umum

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Penderita Hipertensi Di Desa Sidomulyo Kecamatan Kotaanyar Kabupaten Probolinggo Pada Bulan Juli- Agustus 2022.

Jenis Kelamin	Kelompok I		Kelompok II	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase

	(F)	(%)	(F)	(%)
Laki laki	5	27,8	8	44,4
Perempuan	13	72,2	10	55,6
Total	18	100,00	18	100,0

Sumber :Data Primer Penelitian Bulan Juli-Agustus 2022

Berdasarkan tabel 5.1 diatas, dapat disimpulkan bahwa pada kelompok I, responden yang mengalami hipertensi paling banyak terjadi pada jenis kelamin perempuan sebanyak 13 orang (72,2%) dan yang paling sedikit terjadi pada jenis kelamin laki-laki sebanyak 5 orang (27,8%). Sedangkan, pada kelompok II responden yang mengalami hipertensi paling banyak terjadi pada jenis kelamin perempuan sebanyak 10 orang (55,6%) dan yang paling sedikit terjadi pada jenis kelamin laki-laki sebanyak 8 orang (55,6%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Pada Penderita Hipertensi Di Desa Sidomulyo Kecamatan Kotaanyar Kabupaten Probolinggo Pada Bulan Juli- Agustus 2022.

Usia	Kelompok I		Kelompok II	
	Frekuensi (F)	Persentase (%)	Frekuensi (F)	Persentase (%)
25-34	4	22,2	8	44,4
35-44	13	72,2	10	55,6
45-54	1	5,6	0	0
Total	18	100,00	18	100,0

Sumber : Data Primer Penelitian Bulan Juli-Agustus 2022

Berdasarkan tabel 5.2 diatas, dapat disimpulkan bahwa pada kelompok I, responden yang mengalami hipertensi paling banyak terjadi pada rentang usia 35-44 sebanyak 13 orang (72,2%), pada rentang usia 25-34 sebanyak 4 orang (22,2%) dan yang paling sedikit terjadi pada rentang usia 45-54 sebanyak 1 orang (5,6%). Sedaangkan, pada kelompok II responden yang mengalami hipertensi paling banyak terjadi pada rentang usia 35-44 sebanyak 10 orang (55,6%) dan yang paling sedikit terjadi pada rentang usia 25-34 sebanyak 8 orang(44,4%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Pada Penderita Hipertensi Di Desa Sidomulyo Kecamatan Kotaanyar pada kelompok 1 dan 2 Kabupaten Probolinggo Pada Bulan Juli- Agustus 2022.

Pekerjaan	Kelompok I		Kelompok II	
	Frekuensi (F)	Persentase (%)	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Petani	5	27,8	8	44,4
IRT	12	66,7	10	55,6
Swasta	1	5,6	0	0
Total	18	100,00	18	100,0

Sumber : Data Primer Penelitian Bulan Juli-Agustus 2022

Berdasarkan tabel 5.3 diatas, dapat disimpulkan bahwa pada kelompok I, responden yang mengalami hipertensi paling banyak terjadi pada IRT sebanyak 12 orang (66,7%), dan yang paling sedikit terjadi swasta sebanyak 1 orang (5,6%). Sedangkan, pada kelompok II

responden yang mengalami hipertensi paling banyak terjadi pada IRT sebanyak 10 orang (44,4%), dan yang paling sedikit terjadi petani sebanyak 8 orang (55,6%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Pada Penderita Hipertensi Di Desa Sidomulyo Kecamatan Kotaanyar pada kelompok 1 dan 2 Kabupaten Probolinggo Pada Bulan Juli- Agustus 2022.

Pendidikan	Kelompok I		Kelompok II	
	Frekuensi (F)	Persentase (%)	Frekuensi (F)	Persentase (%)
SD	13	72,2	13	72,2
SMP	2	11,1	5	27,8
SMA	2	11,1	0	0
S1	1	5,6	0	0
Total	18	100,00	18	100,0

Sumber : Data Primer Penelitian Bulan Juli-Agustus 2022

Berdasarkan tabel 5.4 diatas, dapat disimpulkan bahwa pada kelompok I, responden yang mengalami hipertensi paling banyak terjadi pada tingkat pendidikan SD sebanyak 13 orang (72,2%), pada tingkat pendidikan SMP sebanyak 2 orang (11,1%), dan yang paling sedikit terjadi pada tingkat pendidikan SMA sebanyak 2 orang (11,1%). dan swasta sebanyak 1 orang (5,6%) Sedangkan, pada kelompok II responden yang mengalami hipertensi paling banyak terjadi pada tingkat pendidikan SD sebanyak 13 orang (72,2%), dan yang paling sedikit terjadi tingkat pendidikan SMP sebanyak 5 orang (27,8%).

Data Khusus

Data khusus dari penelitian ini meliputi karakteristik hasil tekanan darah sebelum dan sesudah di berikan *relaksasi nafas dalam* dan *rendam kaki air hangat* yaitu sebagai berikut.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi tekanan darah sebelum diberikan terapi *relaksasi nafas dalam* pada kelompok 1 Di Desa Sidomulyo Kecamatan Kotaanyar Kabupaten Probolinggo Pada Bulan Juli- Agustus 2022.

NO	Tekanan darah	Frekuensi	Persentase
		(F)	(%)
1	Ringan	6	33,3
2	Sedang	5	27,8
3	Berat	7	38,9
	Total	18	100.0

Sumber : Data Primer Penelitian Bulan Juli-Agustus 2022

Berdasarkan tabel 5.5 di atas menunjukkan bahwa tingkat tekanan darah di Desa sidomulyo sebelum di berikan terapi *relaksasi nafas dalam* sebagian besar tergolong tekanan darah berat sebanyak 7 responden (38,9%).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi tekanan darah sesudah diberikan terapi *relaksasi nafas dalam* pada kelompok Di Desa Sidomulyo Kecamatan Kotaanyar Kabupaten Probolinggo Pada Bulan Juli- Agustus 2022.

NO	Tekanan darah	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Ringan	12	66,7
2	Sedang	6	33,3
	Total	18	100.0

Sumber : Data Primer Penelitian Bulan Juli-Agustus 2022

Berdasarkan tabel 5.7 di atas menunjukkan bahwa tingkat tekanan darah di Desa sidomulyo sebelum di berikan rendam kaki air hangat pada kelompok 1 sebagian besar tergolong tekanan darah ringan sebanyak 12 responden (66,7%).

Tabel 7. Distribusi Frekuensi tekanan darah sebelum diberikan terapi *rendam kaki air hangat* pada kelompok Di Desa Sidomulyo Kecamatan Kotaanyar Kabupaten Probolinggo Pada Bulan Juli- Agustus 2022.

No	Tekanan darah	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Ringan	7	38,9
2	Sedang	6	33,3
3	Berat	5	27,8
	Total	18	100.0

Sumber : Data Primer Penelitian Bulan Juli-Agustus 2022

Berdasarkan tabel 5.6 di atas menunjukkan bahwa tingkat tekanan darah di Desa sidomulyo sesudah di berikan rendam kaki air hangat pada kelompok 2 sebagian besar tergolong tekanan darah berat sebanyak 5 responden (27,8%).

Tabel 8. Distribusi Frekuensi tekanan darah sesudah diberikan terapi *rendam kaki air hangat* pada kelompok Di Desa Sidomulyo Kecamatan Kotaanyar Kabupaten Probolinggo Pada Bulan Juli- Agustus 2022.

No	Tekanan darah	Frekuensi (F)	Persentase (%)
1	Ringan	12	66,7

2	Sedang	6	33,3
Total		18	100.0

Sumber : Data Primer Penelitian Bulan Juli-Agustus 2022

Berdasarkan tabel 5.8 di atas menunjukkan bahwa tingkat tekanan darah di Desa sidomulyo sesudah di berikan relaksasi nafas dalam pada kelompok 1 sebagian besar tergolong tekanan darah ringan sebanyak 12 responden (66,7%).

Analisis Data

Tabel 9. Distribusi Uji Wilcoxon dari hasil observasi pada penderita hipertensi di desa Sidomulyo Kecamatan Kotaanyar priode pertama dan kedua pada kelompok 1 di bulan Juli-Agustus 2022.

Penurunan tekana darah	Z	Sig.(2-Tailed)
Pretest-Posttest priode 1	-2.667 ^a	.008
Pretest-Posttest priode 2	-3.391 ^a	.001

Sumber : Data Primer Penelitian Bulan Juli-Agustus 2022

Berdasarkan tabel 5.7 di atas menunjukkan bahwa hasil terapi relaksasi nafas dalam dan rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah dengan menggunakan uji Wilcoxon Test dengan nilai $p= 0,006$ dengan tingkat signifikan $<p= 0,005$, sehingga dapat dinyatakan H1 diterima yang artinya efektif terapi relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah di desa sidomulyo Kecamatan kotaanyar Pajarakan Kabupaten Probolinggo.

Tabel 10. Distribusi Uji Wilcoxon dari hasil observasi pada penderita hipertensi di desa Sidomulyo Kecamatan Kotaanyar priode pertama dan kedua di bulan Juli- Agustus 2022.

Perkembangan Motorik Halus	Z	Sig.(2-Tailed)
Pretest-Posttest priode 1	-2.739 ^a	.006
Pretest-Posttest priode 2	-3.448 ^a	.001

Sumber : Data Primer Penelitian Bulan Juli-Agustus 2022

Berdasarkan tabel 5.8 di atas menunjukkan bahwa hasil terapi rendam kaki air hangat dan relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah didesa sidomulyo kecamatan kotaanyar dengan menggunakan uji Wilcoxon Test dengan nilai $\leq \alpha= 0,008$ dengan tingkat signifikan $\leq \alpha= 0,005$, sehingga dapat dinyatakan H1 diterima yang artinya efektif terapi rendam kaki air hangat terhadap tekanan darah di desa sidomulyo Kecamatan kotaanyar Kabupaten Probolinggo.

PEMBAHASAN

Skor tekanan darah sebelum diberikan *relaksasi nafas dalam dan rendam kaki air hangat*

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 10 juli sampai 12 agustus 2022 didapatkan data yang bersedia menjadi responden adalah sebanyak 36 responden yang terbagi menjadi 2 kelompok antara lain 18 responden kelompok I yang akan mendapat relaksasi nafas dalam sedangkan 18 responden kelompok II akan mendapat *rendam kaki air hangat* dengan menggunakan teknik purposive sampling. Berdasarkan tabel 5.5 di atas menunjukkan bahwa tingkat tekanan darah di Desa sidomulyo sebelum di berikan terapi *relaksasi nafas dalam dan rendam kaki air hangat* sebagian besar tergolong tekanan darah berat sebanyak 7 responden (38,9%).

Berdasarkan tabel 5.6 di atas menunjukkan bahwa tingkat tekanan darah di Desa sidomulyo sesudah di berikan relaksasi nafas dalam dan rendam kaki air hangat pada kelompok 1 dan 2 sebagian besar tergolong tekanan darah ringan sebanyak 14 responden (77,8%) untuk relaksasi nafas dalam dan untuk rendam kaki air hangat 12 responden (66,7%). Teknik relaksasi dapat digunakan pada fase apa saja ketika sehat atau sakit. Perubahan fisiologi atau perilaku yang berhubungan dengan relaksasi yang mencakup menurunnya denyut jantung, tekanan darah, dan kecepatan pernafasan, meningkatnya kesadaran secara global, menurunnya kebutuhan oksigen, perasaan damai, serta menurunnya ketegangan otot, dan kecepatan metabolisme (Febrianti 2019). Menurut pendapat peneliti Latihan bernafas ini sangat membantu responden untuk menurunkan tekanan darah sehingga terapi ini dapat di gunakan oleh responden untuk menurunkan tekanannya karna terapi relaksasi nafas dalam mudah untuk di lakukan hanya untuk membutuhkan tempat yang tenang dan mengatur pernafasan secara dalam dan lambat sehingga siapapun dapat melakukan.

Skor tekanan darah sesudah diberikan *relaksasi nafas dalam dan rendam kaki air hangat*

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa tekanan darah di desa sidomulyo sebelum di berikan terapi rendam kaki air hangat tergolong tekanan darah ringan sebanyak 7 responden (38,9%). Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa tekanan darah di desa sidomulyo sesudah di berikan terapi rendam kaki air hangat tergolong tekanan darah ringan sesuai harapan sebanyak 15 responden (38,9%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori menurut rahmawati 2019 Air hangat mempunyai dampak fisiologi bagi tubuh sehingga rendam kaki air hangat dapat digunakan sebagai salah satu terapi yang dapat memulihkan otot sendi yang kaku serta menyembuhkan stroke apabila dilakukan melalui kesadaran dan kedisiplinan. Hidrotherapy rendam hangat ini sangat mudah dilakukan oleh semua orang, tidak membutuhkan biaya yang mahal, dan tidak memiliki efek samping yang berbahaya (rahmawati 2019). Berdasarkan asumsi peneliti hal ini, terjadi karena pada saat diberikan terapi air hangat pada kaki responden dalam menurunkan tekanan darah sangat membantu dan mudah untuk di lakukan, merasa senang, dapat mengikuti kegiatan yang diberikan sampai selesai.

Analisis efektivitas terapi relaksasi nafas dalam dan rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi

Berdasarkan tabel 5.7 di dapatkan hasil terapi relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah di desa sidomulyo dengan menggunakan uji Wilcoxon Test dengan nilai $p= 0,00$ dengan tingkat signifikan $<p = 0,05$ sehingga dapat dinyatakan H1 diterima yang artinya efektif terapi relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah di desa sidomulyo Kecamatan

kotaanyar Kabupaten Probolinggo.

Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu teknik yang digunakan untuk menurunkan tingkat stress dan nyeri kronis. Teknik relaksasi nafas dalam memungkinkan pasien mengendalikan respons tubuhnya terhadap ketegangan dan kecemasan. Teknik relaksasi nafas dalam dilakukan dapat menurunkan konsumsi oksigen, metabolisme, frekuensi pernafasan, frekuensi jantung, tegangan otot dan tekanan darah. (anggraini, 2020). Menurut pendapat peneliti Latihan bernafas ini sangat membantu responden untuk menurunkan tekanan darah sehingga terapi ini dapat di gunakan oleh responden untuk menurunkan tekanannya karna terapi relaksasi nafas dalam mudah untuk di lakukan hanya untuk membutuhkan tempat yang tenang dan mengatur pernafasan secara dalam dan lambat sehingga siapapun dapat melakukan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Efektifitas Terapi relaksasi nafas dalam Dan rendam kaki air hangat Terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di desa sidomulyo Kecamatan kotaanyar Kabupaten Probolinggo”, didapatkan kesimpulan sebagai berikut: Tekanan darah sebelum di berikan terapi relaksasi nafas dalam sebagian besar adalah tekanan darah berat sebanyak 7 (38,9%). Tekanan darah sesudah di berikan terapi relaksasi nafas dalam sebagian besar adalah tekanan darah berat sebanyak 12 (66,7%). Tekanan darah sebelum di berikan terapi rendam kaki air hangat dalam sebagian besar adalah tekanan darah ringan sebanyak 7 (38,9%). Tekanan darah sesudah di berikan terapi rendam kaki air hangat sebagian ringan adalah tekanan darah berat sebanyak 12 (66,7%). Ada pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah dengan $p\ value=0,008 \leq \alpha=0,005$ Ada pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah dengan $p\ value=0,006 \leq \alpha=0,005$

Saran bagi orang tua reponden penelitian disarankan hasil penelitian ini dapat melakukan latihan secara rutin dan dilaksanakan untuk jangka panjang tidak hanya di lakukan pada saat penelitian sebagai latihan tekanan darah dengan melalui terapi relaksasi nafas dalam dan rendam kaki air hangat responden dapat merasakan manfaat dari intervensi ini. Bagi institusi pendidikan disarankan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan referensi dalam proses belajar mengajar baik untuk kalangan mahasiswa, pendidikan sarjana maupun profesi mengenai intervensi untuk tekanan darah pada penderita hipertensi melalui terapi relaksasi nafas dalam dan rendam kaki air hangat . Bagi profesi keperawatan disarankan hasil penelitian ini dapat di implimentasikan dalam intervensi dan implementasi keperawatan sebagai salah satu pilihan intervensi untuk tekanan darah pada penderita hipertensi melalui terapi relaksasi nafas dalam dan rendam kaki air hangat. Bagi lahan penelitian disarankan hasil penelitian ini dapat diterapkan di desa sidomulyo Kecamatan Kotaanyar Kabupaten Probolinggo untuk dapat melakukan relaksasi nafas dalam dan rendam kaki air hangat dengan cara *face to face* dalam usaha tekanan darah pada penderita hipertensi. Bagi peneliti disarankan hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dan mengimplementasikan ilmu yang telah didapat di bangku perkuliahan serta mampu mengidentifikasi dan menganalisis efektivitas terapi relaksasi nafas dalam dan rendam kaki air hangat terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di desa sidomulyo Kecamatan kotaanyar Kabupaten Probolinggo. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menambah jumlah intervensi dan menambah waktu pemberian terapi relaksasi nafas dalam dari penelitian ini untuk dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh terapi relaksasi nafas dalam dan rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- A Aziz AlimulHidayat. 2018. Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Adi Permadi. 2011. Ramuan Herbal Penumpas Hipertensi. Jakarta: Pustaka Bunda
- Ainurrafiq, Risnah, Maria UlfaAzhar. 2019. Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: *Systematic Review*. *MPPKI* vol. 2 (3).ISSN: 2597-6052
- Ainurrafiq, Risnah, Maria UlfaAzhar. 2019. Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: *Systematic Review*. *MPPKI* vol. 2 (3).ISSN: 2597-6052.
- Dwi Agung Santoso Ernawati M. Ali Maulana, 2017 *Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*.
- Glenys Yulanda, Rika Lisiswanti, 2017 Penatalaksanaan Hipertensi Primer.
- Hamria, Mien, Muhaimin Saranani, 2020*Hubungan Pola Hidup Penderita Hipertensi Dengan Kejadian Hipertensi* JURNAL KEPERAWATAN <https://stikesks-kendari.e-journal.id/JK> Volume 04 | Nomor 01 | Juli | 2020
- Julidia Safitri Parinduri,2020, *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi* Indonesian Trust Health Journal Volume 3, No.2 - November 2020.
- Luluk Cahyanti,2019, Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi, Jurnal Profesi Keperawatan Akademi keperawatan Krida Husada Kudus Vol. 6 No. 1 Januari 2019.
- Muhammad yasin, 2018 *analisis pengaruh pad dan belanja pembangunan terhadap kinerja keuangan daerah di kabupaten dan kota sejawa timur* JEB 17 jurnal ekonomi dan bisnis, hal 777-790 volume 3, nomor 2, September 2018
- Nursalam. 2016. MetodologiPenelitianIlmuKeperawatan: PendekatanPraktis. Ed.4. Jakarta: SalembaMedika.
- P2PTM Kemenkes RI. 2019. Hari Hipertensi Dunia *diakses 06 Desember 2019*<http://www.p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/pusat/-hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik>
- PujiAstutik, Eka Kurlinawati. 2017. Pengaruh Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien*Post Sectio Caesarea* Di Ruang Delima RSUD kertosono. Vol.6. No. 2.Publiser: STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan. ISSN: 2252-3847.
- Raditya Kurniawan Djoar, Anastasia Putu Martha Anggarani. 2021.Peningkatan Ketrampilan Ibu-Ibu Pengajian Dalam Kepatuhan Penatalaksanaan Hipertensi.Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat (Pamas)Volume5 Issue 1 Pages 1-7.
- Reny Chaidir , Aulia Putri , Kurnia Yantri,2020, *Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi* AFIYAH VOL. IX NO. 1 BULAN JANUARI TAHUN 2022.
- Riza Alfian, Yugo Susanto, Siti Khadizah,2017, Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Dengan Penyakit Penyerta Di Poli Jantung Jurnal Pharmascience, Vol. 04 , No.02, Oktober 2017 Made yogi krisnanda,2017, hipertensi
- Siti Utami Dewi,Putri Ayu Rahmawati,2019, Penerapan Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Dalam Menurunkan Tekanan Darah Jurnal Ilmiah Keperawatan Orthopedi Volume. 3 Nomor. 2 Periode: Juli – Desember 2019; hal. 74-80.
- Susi Wijayanti , Emma Setiyo Wulan , 2017 PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI, ISSN 2581 – 2270.



- Yanti Anggraini, 2020 *Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien hipertensi* Jurnal Jkft: Universitas Muhamadiyah Tangerang Vol 5 No 1 Tahun 2020.
- Maulana Elfiria *et all.* 2019. Pengaruh Pemberian Minuman Kombinasi Sari Kurma (*Phoenix dactylifera*) dan Garam NaCl terhadap Tekanan Darah dan Lama Periode Pemulihan Denyut Nadi pada Atlet Sepak Bola. Hal 59-69