

PENERAPAN KOMBINASI TERAPI RENDAM KAKI DAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS KASIHAN II

Nanang Kurniawan¹, Anastasia Suci Sukmawati²

nanang24061998@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang: Hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan yang abnormal tinggi didalam pembuluh darah arteri, seseorang didiagnosis hipertensi apabila tekanan sistolik dan diastoliknyanya mencapai angka $\geq 140/90$ mmHg. Pengobatan untuk hipertensi dapat dilakukan dengan dua metode yaitu dengan tehnik farmakologi dan non farmakologi, salah satu teknik non farmakologi yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan pemberian terapi rendam kaki air hangat dan relaksasi otot progresif.

Tujuan: mengetahui keefektifan terapi rendam kaki air hangat dan relaksasi otot progresif untuk mengurangi tekanan darah pada penderita Hipertensi.

Metode: Teknik pengambilan data dengan menggunakan observasi – partisipasi dimana peneliti melakukan pengamatan dan ikut serta dalam melakukan Tindakan asuhan keperawatan kepada 1 pasien.

Hasil: penerapan intervensi rendam kaki air hangat dan relaksasi otot progresif dilakukan 5x pertemuan selama 5 hari yang dilakukan selama 15 menit. Hasil evaluasi didapatkan setelah dilakukan Terapi rendam kaki air hangat dan relaksasi otot progresif yang dilakukan 5x pertemuan secara berturut-turut dapat menurunkan tekanan darah pada pasien Hipertensi dengan rata-rata pada sistolic sebesar 7,4 mmHg sedangkan pada Diastolic sebesar 2,2 mmHg.

Kesimpulan: terapi non farmakologi rendam kaki air hangat dan relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan tekanan darah Systolic dan Diastolic pada penderita Hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Tekanan Darah, lansia, rendam kaki air hangat, relaksasi otot progresif

¹Mahasiswa Progam Studi Profesi Ners Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Progam Studi Profesi Ners Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

IMPLEMENTATION COMBINATION OF FOOT SOAK THERAPY INTERVENTION AND PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION IN ELDERLY WITH HYPERTENSION AT KASIHAN II HEALTH

Nanang Kurniawan¹, Anastasia Suci Sukmawati²

nanang24061998@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension is a condition without symptoms, where the pressure is abnormally high in the arteries, a person is diagnosed with hypertension if the systolic and diastolic pressure reaches $\geq 140/90$ mmHg. Treatment for hypertension can be carried out using two methods, namely pharmacological and non-pharmacological techniques. One non-pharmacological technique that can be used to lower blood pressure is by administering warm water foot soak therapy and progressive muscle relaxation.

Objective: to determine the effectiveness of warm water foot soak therapy and progressive muscle relaxation to reduce blood pressure in people with hypertension.

Method: Data collection technique using observation - participation where the researcher makes observations and participates in carrying out nursing care actions for 1 patient.

Results: The implementation of the warm water foot soak and progressive muscle relaxation intervention was carried out in 5 meetings over 5 days for 15 minutes. The evaluation results obtained after warm water foot soak therapy and progressive muscle relaxation carried out 5 times in a row were able to reduce blood pressure in hypertension patients with an average of 7.4 mmHg in systolic while 2.2 mmHg in diastolic.

Conclusion: non-pharmacological therapy of warm water foot soaking and progressive muscle relaxation is effective in reducing systolic and diastolic blood pressure in people with hypertension.

Keywords : Hypertension, Blood Pressure, elderly, warm water foot soak, progressive muscle relaxation

¹Student of Nursing Professional Study Program, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Lecturer in Nursing Professional Study Program, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta