

**PENERAPAN TERAPI RENDAM KAKI AIR HANGAT DAN PIJAT KAKI
TERHADAP PENURUNAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI WILAYAH
PUSKESMAS PANDAK 1**

Ulfah¹, Dewi Utari²

Email: ulfah05102@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang: Hipertensi masuk dalam salah satu penyakit degeneratif yang menjadi penyebab kematian tertinggi di Indonesia. Penatalaksanaan hipertensi dapat diobati dengan cara farmakologis maupun non farmakologis. Terapi rendam kaki air hangat dan pijat kaki merupakan salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi. Manfaat dari terapi ini adalah untuk memperlancar sirkulasi darah dan memberikan efek rileks.

Tujuan: Mengetahui adanya pengaruh terapi rendam kaki air hangat dan pijat kaki terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Metode: Teknik yang digunakan peneliti adalah teknik observasi-partisipasi. Dimana peneliti melakukan pengamatan dan turut serta melakukan intervensi kepada responden sesuai dengan intervensi yang diberikan.

Hasil: Setelah diberikan intervensi selama 3 kali berturut-turut dengan durasi 50 menit didapatkan hasil ada penurunan tekanan darah pada kedua pasien. Pengukuran pertama pada Ny W 187/117 mmHg dan Ny F 243/128 mmHg mengalami penurunan yang sangat signifikan pada hari ketiga yaitu pada Ny W menjadi 112/77 mmHg dan Ny F menjadi 189/105 mmHg.

Kesimpulan: Terapi nonfarmakologi rendam kaki air hangat dan pijat kaki memiliki pengaruh dalam mengontrol tekanan darah pada klien dengan hipertensi.

Kata kunci: Lansia, Hipertensi, Terapi nonfarmakologis, Pijat kaki, Rendam kaki

¹Mahasiswa Profesi Ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Profesi Ners Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta

**APPLICATION OF WARM WATER FOOT SOAK THERAPY AND FOOT
MASSAGE AGAINST REDUCING HYPERTENSION IN THE ELDERLY IN THE
PANDAK 1 HEALTH CENTER AREA**

Ulfah¹, Dewi Utari²

Email: ulfah05102@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension is one of the degenerative diseases that is the highest cause of death in Indonesia. Management of hypertension can be treated using pharmacological or non-pharmacological methods. Warm water foot soak therapy, and foot massage are non-pharmacological therapies that can control blood pressure in hypertension sufferers. The benefit of this therapy is to improve blood circulation and provide a relaxing effect.

Objective: To determine the effect of warm water foot soak therapy and foot massage on reducing blood pressure in the elderly with hypertension.

Method: The technique used by researchers is the participant-observation technique, where researchers make observations and intervene with respondents according to the intervention provided.

Results: After being given the intervention three times in a row with a duration of 50 minutes, the results showed a reduction in blood pressure in both patients. The first measurement for Mrs. W was 187/117 mmHg, and Mrs. F was 243/128 mmHg experienced a very significant decrease on the third day, which occurred for Mrs. W to 112/77 mmHg and Mrs. F to 189/105 mmHg.

Conclusion: Non-pharmacological therapy of soaking feet in warm water and foot massage influences controlling blood pressure in hypertensive clients

Keywords: Elderly, Hypertension, Non-pharmacological therapy, Foot Massage, Foot Soak

¹ Nursing Professional Student, Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta

² Nursing Profession Lecturer, Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta