

**PENGARUH TERAPI RENDAM KAKI DENGAN AIR HANGAT
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI DESA
PALASA LAMBORI**

SKRIPSI



**YUSRAN
201601047**

**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU
2020**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul pengaruh terapi rendam kaki dengan air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Palasa Lambori adalah benar karya saya dengan arahan dari pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka dibagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta skripsi saya kepada STIKes Widya Nusantara Palu.

Palu, September 2020



NIM. 201601047

ABSTRAK

Yusran. Pengaruh terapi rendam kaki dengan air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Palasa Lambori Tahun 2020. Dibimbing oleh SRI YULIANTI dan ARDIN HENTU.

Hipertensi merupakan meningkatnya darah dalam tubuh tidak normal. Normalnya tekanan darah sistol 120-140 mmHg dan 80-90 mmHg tekanan diastol. Ketika individu memiliki tekanan darah diatas 140/90 maka dinyatakan mengalami tekanan darah tinggi. Dampak yang ditimbulkannya menjadi masalah kesehatan masyarakat. Hipertensi, merupakan salah satu faktor risiko yang paling berpengaruh terhadap kejadian penyakit jantung dan pembuluh darah. Tujuan penelitian ini diketahuinya Pengaruh terapi rendam kaki dengan air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Palasa Lambori. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan penelitian *pre experiment* dengan menggunakan pendekatan *one group pre test-post test design*. Populasi penelitian ini adalah semua penderita hipertensi di Desa Palasa Lambori pada tahun 2019 berjumlah 301 orang, dengan jumlah sampel yang mewakili 15 responden teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah Pengaruh Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat dan Variabel dependen dalam penelitian ini adalah Penurunan Tekanan darah pada Penderita Hipertensi. Hasil uji dari 15 responden setelah diberikan intervensi merendam kaki di air hangat dengan suhu 35-37°C dalam 2 kali sehari selama 1 minggu bahwa sebagian besar tekanan darah responden sedang yaitu 10 responden (66,7%), responden dengan tekanan darah ringan yaitu 5 responden (33,3%) dan tekanan darah berat berjumlah 1 responden (6,7%). Simpulan dalam penelitian ini yaitu ada Pengaruh terapi rendam kaki dengan air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Palasa Lambori Tahun 2020.

Kata kunci: Terapi rendam kaki, air hangat, penderita hipertensi

ABSTRACT

YUSRAN. The Influences Of Foot Warm Water Soak Toward Reducing Of Blood Pressure For Hypertension Patient In Palasa Lambori Village, 2020. Guided by SRI YULIANTI and ARDIN HENTU

Hypertension is increasing of blood pressure in above 140/90 mmHg level, which in normal level within 120-140 mmHg for systole and 80-90 mmHg for diastole. And it become a community problems. Hypertension is one of the risk factor for vascular and hearth diseases. The aims of research to obtain the influences of foot warm water soak toward reducing of blood pressure for hypertension patient in Palasa Lambori Village and this is quantitive research. This research used the *pre experiment* method with approached of *one group pre test-post test design*. Total of popualtion is 301 hypertension patients in Pallasa Lambori Village within 2019, but sampling only 15 respondents that taken by *random sampling* technique. The Influences Of Foot Warm Water Soak as a independent variable and Reducing Of Blood Pressure For Hypertension Patient as a dependent variable. The result of test among of 15 respondents who received the intervention of foot warm water soak with 35-37°C twice daily during 1 week that about 10 respondents (66,7%) have moderate blood pressure level. And only 5 respondents (33.3%) have slight blood pressure level and 1 respondent (6,7%) have severe blood pressure level. Conclusion of research mentioned that have influences of foot warm water soak toward reducing of blood pressure for hypertension patient in Palasa Lambori Village, 2020.

Keyword : foot soak therapy, warm water, hypertension patient

**PENGARUH TERAPI RENDAM KAKI DENGAN AIR HANGAT
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI DESA
PALASA LAMBORI**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana pada Program Studi
Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wilayah Nusantara Palu



**YUSRAN
201601047**

**PROGRAM STUDI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIDYA NUSANTARA PALU
2020**

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH TERAPI RENDAM KAKI DENGAN AIR HANGAT TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA PALASA LAMBORI

SKRIPSI

YUSRAN
201601047

Skripsi Ini Telah Di Ujikan Tanggal 23 September 2020

Ns. Sri Yulianti, S.Kep., M.Kep
NIK.20170901074

(.....)

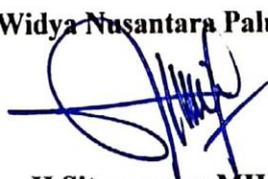
Ns. Ardin S. Hentu, S.Kep., M.Kep
NIK. 20190901099

(.....)

Mengetahui,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan

Widya Nusantara Palu



Dr. Tigor H Situmorang, MH., M.Kes

NIK. 20080901001

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN PERNYATAAN	
ABSTRAK	
ABSTRACT	
HALAMAN JUDUL	
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. <i>Hypertensi</i>	5
B. Terapi Rendam kaki	13
C. Kerangka Konsep	15
D. Hipotesis	15
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	16
B. Tempat dan waktu penelitian	16
C. Populasi dan Sampel Penelitian	16
D. Variabel Penelitian	17
E. Definisi Operasional	17
F. Instrumen Penelitian	18
G. Teknik pengumpulan data	18
H. Analisis Data	18
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum lokasi Penelitian	21
B. Hasil Penelitian	21
C. Pembahasan	25
BAB V SIMPULAN & SARAN	
A. Simpulan	30
B. Saran	30
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Distribusi responden berdasarkan umur	23
Tabel 4.2 Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin	24
Tabel 4.3 Distribusi responden berdasarkan pekerjaan	24
Tabel 4.4 Distribusi frekuensi penurunan tekanan darah sebelum diberikan Terapi rendam kaki dengan air hangat di Desa Palasa Lambori	24
Tabel 4.5 Distribusi frekuensi penurunan tekanan darah sesudah diberikan Terapi rendam kaki dengan air hangat di Desa Palasa Lambori	25
Tabel 4.6 Pengaruh terapi rendam kaki dengan air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Palasa Lambori	26

DAFTAR GAMBAR

	halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konsep	14
Gambar 3.1 Alur Penelitian	22

DAFTAR LAMPIRAN

1. Jadwal kegiatan penelitian
2. Surat Permohonan Pengambilan Data
3. Surat Izin Pengambilan Data
4. Surat Permohonan Izin Pelaksanaan Penelitian
5. Lembar Permohonan Menjadi Responden
6. Lembar Kuesioner
7. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
8. Surat Izin Pelaksanaan Penelitian
9. Dokumentasi Penelitian
10. Riwayat Hidup Peneliti
11. Lembar Bimbingan Proposal/Skripsi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi merupakan meningkatnya darah dalam tubuh yang tidak normal. Normalnya tekanan darah sistol 120-140 mmHg dan 80-90 mmHg tekanan diastol. Ketika individu memiliki tekanan darah diatas 140/90 maka orang terbut dinyatakan mengalami tekanan darah tinggi.¹

Data *World Health Organisation* (WHO) mengungkapkan bahwa prevalensi penderita hipertensi di Negara-Negara berkembang secara keseluruhan yaitu 4 dari 10 jumlah penduduk. Indonesia juga menjadi Negara yang memiliki masalah penyakit tekanan Darah tinggi yakni berjumlah 272.350 orang (26,5%).¹ Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2015 angka kejadian pentakit ini di Indonesia sebanyak 26,5 yang mendapatkan diagnosi dari kesehatan sebesar 36,8%, dapat dianggap sekitar 63,2% tidak didiagnosa mengidap tekanan darah tinggi.²

Data Dinas Kesehatan Kota Palu pada tahun 2016 memperlihatkan angka kejadian darah tinggi pada lanjut usia sebesar 8.697 kasus serta penyakit ini dalam kategori 10 pola penyakit terbesar di Kota Palu. Selanjutnya, uang menidap tekanan darah tinggi di Sulawesi Tengah pada tahun 2016 berjumlah 96.797 jiwa serta penyakit ini bukanlah penyakit yang dapat menulari orang lain. ²

Berdasarkan Data di Desa Palasa Lambori tahun 2019 penderita hipertensi berjumlah 301 orang. Berdasarkan data tersebut sebagian besar lansia yang mengalami hipertensi dimulai dari umur 46-60 tahun berjumlah 193 orang dan berumur 35-45 tahun berjumlah 108 orang, studi pendahuluan yang dilakukan peneliti saat mewawancarai 2 kader posyandu dan 3 orang penderita hipertensi yang menderita hipertensi. Selama ini usaha kader di desa telah melakukan upaya yang dapat dilakukan agar dapat mencegah

penyakit darah tinggi dengan cara makan mentimun dan minum obat saat gejala hipertensi.

Dampak yang muncul akibat penyakit ini yang menjadi problem kesehatan. Salah satu dampak akan terjadi adalah dapat menyebabkan terjadinya penyakit jantung serta pembuluh darah. Penyakit darah tinggi ini terkadang tidak memunculkan manifestasi yang diraskan, sehingga susah untuk didiagnosis, maka ketika seseorang mengalami kelumpuhan akibat stroke baru dapat disadari.⁴

Hipertensi memiliki penatalaksanaan secara farmakologi dan non farmakologi. penatalaksanaan farmakologis melibatkan penggunaan obat-obatan namun memiliki dampak nantinya. Di Indonesia menunjukkan 60% bahwa pasien hipertensi menggunakan obat-obatan, 30% menggunakan herbal therapy, dan 10% fisikaltherapy. Sebagian besar lansia yang berada di Desa Palasa Lambori mengalami hipertensi berusia 45 sampai 60 orang penderita hipertensi telah melakukan berbagai pengobatan untuk mengatasi penyakit hipertensi dalam melakukan pengobatan secara non farmakologi contohnya dengan mengkonsumsi mentimun, namun hasilnya sampai saat ini belum maksimal.

Penatalaksanaan non farmakologis bisa diterapkan dengan mengubah gaya hidup serta melakukan terapi merendam kaki dengan air hangat. Dampak yang dirasakan saat melakukan rendam kaki dengan air hangat / berjalan kaki tanpa alas kaki selama 30 menit.⁵

Cara ini dapat dilakukan dengan merendam kaki pada air yang memiliki suhu 33-37°C. Suhu diukur menggunakan alat termometer air, setelah itu dilakukan tindakan terapi rendaman kaki pada air hangat sebatas mata kaki dengan lama terapi selama 20-25 menit terapi diterapkan pada waktu yang sama selama 3 hari. Karena mengalami perpindahan panas dari air hangat ke tubuh sehingga membuat pembuluh darah berdilatasi serta ketegangan otot berkurang. Metode ini memberikan berbagaimacam keuntungan yang dapat dirasakan, akan tetapi pada beberapa kasus menjadi

kontra indikasi, yaitu pada kasus penyakit jantung dengan kondisinya yang parah, orang yang memiliki tekanan darah rendah, serta penderita diabetes. Karena kulit pasien diabetes akan mudah rusak walaupun hanya dengan menggunakan air hangat.⁶

Secara fisiologis, manfaat yang diberikan oleh air hangat bagi tubuh dapat memberikan efek aliran darah menjadi lancar sehingga suplai oksigen pun menjadi baik untuk mencegah terjadinya stroke.⁵

Penelitian Gresty yang dilakukan oleh Gresty tentang perbedaan antara hasil tekanan darah sistolik setelah terapi rendam kaki dengan air hangat O2, O3, O4. Yang dilakukan oleh Intan tentang metode perendaman menggunakan air hangat, dengan hasil ada pengaruh yang dirasakan sebelum dan sesudah melakukan perendaman kaki di air hangat bagi tekanan darah dengan nilai *P-value* = 0,001. Perendaman air hangat, resistensi pada pembuluh darah perifer dapat menurun sehingga dapat meningkatkan *cardiac output* sehingga aliran darah menjadi lancar dan menormalkan tekanan darah yang tinggi.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan darah pada Penderita Hipertensi di Desa Palasa Lambori.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, sehingga muncul rumusan masalah yaitu “Pengaruh terapi rendam kaki dengan air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada Penderita Hipertensi di Desa Palasa Lambori”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis Pengaruh Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan darah pada Penderita Hipertensi di Desa Palasa Lambori.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi penurunan tekanan darah sebelum diberikan Terapi rendam kaki dengan air hangat.
- b. Mengidentifikasi penurunan tekanan darah setelah diberikan Terapi rendam kaki dengan air hangat.
- c. Mengidentifikasi penurunan tekanan darah sebelum dan setelah diberikan Terapi rendam kaki dengan air hangat.

D. Manfaat Penelitian

1. Ilmu Pendidikan

Penelitian ini dapat memberikan edukasi pembelajaran pada Peneliti tentang Pengaruh Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan darah pada Penderita Hipertensi di Desa Palasa Lambori dan dijadikan sebagai bahan kajian untuk kegiatan penelitian selanjutnya.

2. Bagi masyarakat

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan masyarakat mengenai Pengaruh Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan darah pada Penderita Hipertensi di Desa Palasa Lambori.

3. Instansi tempat Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi pada responden serta tambahan pengetahuan tentang Terapi Rendam Kaki dengan Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan darah pada Penderita Hipertensi di Desa Palasa Lambori.

DAFTAR PUSTAKA

1. Chaiton, L. *Terapi Air untuk Kesehatan dan Kecantikan*. Jakarta (ID) : Prestasi Pustaka Publisher, 2015.
2. Gresty, N. M.Masi. Pengaruh Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi di Puskesmas Bahu Manado. *ejournal Keperawatan (e-Kp) Volume 5 Nomor 1*, 10 Februari 2017.
3. Dinas Kesehatan Kota Palu. *Penyakit Hipertensi*. 2016.
4. Intan H., Khairun N., Riyan Wahyudo. Manfaat Metode Perendaman dengan Air Hangat dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Medula|Volume 8|Nomor 1|April 2018|61*.
5. Wijayanti D. *Sehat Dengan Pengobatan Alami*. Yogyakarta (ID) : Venus, 2016.
6. Smith JB. *Hot Water and Healthy Living*. United States of America: National Swimming Pool Foundation, 2016.
7. Kholish, N. *Bebas Hipertensi Seumur Hidup dengan Terapi Herbal*. Yogyakarta (ID) : Real Books, 2015.
8. *American College of Association (AHA)*. Pedoman Hipertensi.
9. Mansjoer Arif, *Kapita Selekta Kedokteran*, edisi 3, Penerbit Media Aeusculapius FKUI. 2015.
10. Nugroho.S. *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta (ID) : EGC, 2015.
11. Potter. P. *Fundamental keperawatan*, Jakarta (ID) : EGC, 2016.
12. Lucky A. *Hipertensi the silent killer*. Jakarta (ID): Ikatan Dokter Indonesia, 2017.
13. Suraioka I.P. *Penyakit Degenerative*. Yogyakarta (ID): Numedmedika, 2016.
14. Notoatmodjo, S. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta (ID): Rineka Cipta, 2014.
15. Dahlan, Sopiudin. *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Edisi 6. Jakarta : Salemba Medika, 2017.
16. Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung (ID): Alfabeta, 2015.
17. Sugiyono. *Statistika untuk Penelitian*, Bandung (ID): Alfabeta, 2017.