

CASE STUDY

Chairul Bariyah, Program Studi Pendidikan Ners, STIKes Yarsi Pontianak. Jln Panglima A'im, No. 1 Pontianak Timur, Kota Pontianak, Kalimantan Barat – 78232, E-mail : chairulbariyah456@gmail.com

STUDI KASUS PENERAPAN RENDAM KAKI AIR HANGAT DENGAN CAMPURAN GARAM PADA PASIEN HIPERTENSI

Chairul Bariyah¹, Nurpratiwi²
1.2 STIKes YARSI Pontianak

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian/mortalitas. Pengobatan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologi dan nonfarmakologi. Salah satu pengobatan non farmakologi yang dapat diterapkan terapi rendam kaki air hangat campuran garam. Rendam kaki air hangat bermanfaat untuk vasodilatasi aliran darah sehingga dapat mengurangi tekanan darah. **Tujuan :** penelitian ini bertujuan untuk menerapkan rendam kaki air hangat campuran garam untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. **Metode :** penelitian ini menggunakan metode studi kasus penerapan asuhan keperawatan pada pasien langsung. **Hasil :** hasil penelitian ini adanya penurunan tekanan darah pada Ny. S setelah dilakukan tindakan rendam kaki air hangat campuran garam. **Kesimpulan :** rendam kaki air hangat campuran garam efektif dalam menurunkan tekanan darah serta mampu menurunkan skala nyeri dan meningkatkan rasa nyaman pada penderita hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Tekanan Darah Tinggi, Rendam Kaki, Air Hangat, dan Garam.

Abstract

Background: Hypertension is a condition in which a person experiences an increase in blood pressure above normal which results in an increase in morbidity and mortality. Treatment of hypertension can be done pharmacologically and non-pharmacologically. One of the non-pharmacological treatments that can be applied is foot soak therapy with warm water mixed with salt. Soak feet in warm water is useful for vasodilatation of blood flow so that it can reduce blood pressure. **Objective:** This study aims to apply a foot soak in warm water with a mixture of salt to reduce blood pressure in patients with hypertension. **Methods:** this study uses a case study method of applying nursing care to direct patients. **Results:** the results of this study a decrease in blood pressure in Ny. After the action of soaking the feet in warm water with a mixture of salt. **Conclusion:** soaking feet in warm water with a mixture of salt is effective in lowering blood pressure and is able to reduce pain scale and increase comfort in hypertension sufferers. **Keywords:** Hypertension, High Blood Pressure, Foot Soak, Warm Water, and Salt.

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian/mortalitas. Tekanan darah tinggi 140/90 mmHg didasarkan pada dua fase dalam setiap denyut jantung yaitu fase sistolik 140 menunjukkan fase darah yang sedang dipompa oleh jantung dan fase diastolik 90 menunjukkan fase darah yang kembali ke jantung (Triyanto, 2014).

Berdasarkan data *World Health Organization* (2015), hipertensi merupakan masalah besar, tidak hanya di Negara barat tapi juga di Indonesia. Hipertensi diderita oleh 1,13 miliar orang di seluruh dunia artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi, dan diperkirakan tahun 2025 akan naik menjadi 1,5 miliar orang. Setiap tahun hipertensi atau tekanan darah tinggi menyumbang kematian hampir 9,4 juta orang akibat penyakit jantung dan stroke dan jika di gabungkan, kedua penyakit ini merupakan penyebab kematian nomor satu di dunia.

Hipertensi di Indonesia merupakan masalah kesehatan yang tinggi dengan prevalensi yaitu tahun 2013 tercatat dengan jumlah 25,8 %, terjadi peningkatan ditahun 2018 dengan jumlah 34,1 %. Jumlah tertinggi berada di provinsi Kalimantan Selatan (44,1%) dan terendah ada di provinsi Papua (22,2%), Kalimantan Barat sendiri berada pada urutan ke lima dengan prevalensi hipertensi yaitu sebesar 36,99% (Kemenkes RI, 2018).

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis maupun non farmakologis, penatalaksanaan non farmakologis diantaranya dengan mengubah gaya hidup sehat seperti diet rendah garam, olahraga dan tidak merokok, dan terapi rendam air hangat dengan temperature 39-40°C. Secara ilmiah air hangat mempunyai dampak fisiologis yaitu berdampak pada pembuluh darah dimana sirkulasi darah menjadi lancar, kerja jantung menjadi lebih stabil serta akan menguatkan otot dan logamen yang mempengaruhi sendi (Lalage, 2015).

Terapi rendam kaki air hangat membantu meningkatkan sirkulasi darah dengan memperlebar dan memperlancar sirkulasi pembuluh darah sehingga lebih banyak pasokan oksigen ke jaringan. Rendam kaki air hangat yang dilakukan sekitar 10-12 menit dapat memberikan rasa enak dan nyaman, menurunkan tekanan darah dan mengurangi nyeri (Nurpratiwi et al., 2021). 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. Hidroterapi rendam air hangat ini sangat mudah dilakukan oleh semua orang, tidak membutuhkan biaya yang mahal, dan tidak memiliki efek samping yang berbahaya (Wulandari, 2016).

Terdapat pengaruh positif dari rendam kaki air hangat campuran garam. Hasil penelitian Fildayanti (2020) menyimpulkan bahwa ada pengaruh rendam kaki dengan air hangat campuran garam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Dan terdapat perbedaan tekanan darah distolik yang bermakna antara sebelum pemberian rendam kaki dengan air hangat campuran garam dengan sesudah pemberian kaki dengan air hangat campuran garam.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan. Pemberian asuhan keperawatan dilakukan pada ibu penderita hipertensi dengan jumlah responden 1 ibu. Pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi dan metode asuhan keperawatan. Alat dan bahan yang digunakan dalam intervensi meliputi; Stopwatch, Tensimeter, Thermometer air, Baskom plastic, Kain atau handuk, Air hangat 2 liter dan Garam 20 mg (3 sendok teh) yang berjudul *Analisis Asuhan Keperawatan pada Ny. S Dengan Pemberian Rendam Kaki Air Hangat Dengan Campuran Garam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. Kriteria inklusinya yaitu penderita hipertensi. Proses penelitian ini dimulai dari mendapatkan surat izin penelitian dari STIKes Yarsi Pontianak lalu peneliti mengajukan izin penelitian ditempat penelitian Wajok Hilir. Setelah mendapatkan izin peneliti langsung keresponden. Asuhan keperawatan ini dilakukan setelah mendapatkan persetujuan dari responden. Prosedur pengambilan data dilakukan dengan melakukan pengkajian, menentukan diagnosa keperawatan dan intervensi, melakukan implementasi (Rendam Kaki Air Hangat Campuran Garam), dan melakukan evaluasi. Intervensi ini dilakukan selama 7 hari dengan frekuensi 1 kali/hari selama 15-20 dengan suhu 38° C – 40° C. Pada saat pengkajian peneliti tetap menerapkan protocol kesehatan yang telah ditetapkan pemerintah begitu pula dengan responden selalu menggunakan masker dan selalu mencuci tangan serta memakai handsanitizier dikarenakan penelitian ini masih masa pandemic COVID-19.

HASIL

Pengkajian

Hasil dari pengkajian status kesehatan saat ini yaitu klien mengatakan klien sakit kepala setiap ada masalah yang membuat klien terlalu banyak pikiran hingga membuat kepala klien pusing, kepala terasa sakit dan nyeri tengkuk. Klien mengatakan nyeri hilang datang dan seperti ditusuk-tusuk. Klien mengatakan sulit tidur jika nyeri datang saat malam hari maupun siang hari, klien jarang tidur siang, klien mengatakan merasa tidak puas tidur, klien mengatakan pola tidur berubah dan wajah klien tampak lemas. Klien mengatakan saat melakukan aktivitas terbatas karena nyeri yang dialami, klien mengatakan merasa lelah ketika banyak melakukan aktivitas sehingga klien sulit untuk beraktivitas kembali dan klien mengatakan lelah ketika banyak pekerjaan yang harus dilakukannya. Klien mengatakan tidak ada penurunan nafsu makan, tidak mengalami mual muntah, tidak ada mengalami penurunan berat badan, klien mengatakan terkadang berdebar-debar, klien mengatakan terkadang pandangan berkunang-kunang dan badan terasa tidak nyaman. Keadaan umum klien tampak lemah, wajah klien tampak meringis, tampak gelisah, klien tampak mengantuk, dan klien tampak ada kantung mata. TTV : TD : 170/110 mmHg, N: 95x/menit, Suhu: 36,6 °C, RR : 24x/menit.

Diagnosa

Berdasarkan analisa dari hasil dari pengkajian yang dilakukan pada Ny. S dengan hipertensi masalah keperawatan yang muncul disesuaikan dengan Standarr Diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI) dan Tim Pokja SDKI DPP PPNI (2017) yaitu sebagai berikut:

1. Nyeri akut berhubungan dengan peningkatan tekanan vaskuler serebral (**D.0077**)
2. Intoleransi aktivitas berhubungan dengan kelemahan fisik, ketidakseimbangan suplai dan kebutuhan oksigen (**D.0056**)
3. Gangguan pola tidur berhubungan dengan nyeri akut : resistensi pembuluh darah otak meningkat (**D.0055**)

Diagnosa nyeri akut diangkat karena adanya keluhan nyeri pada tengkuk pada saat dilakukan pengkajian data yang diperoleh dari Ny. S yaitu data subjek P : nyeri disebabkan kondisi penyakit, Q : klien mengatakan nyeri seperti ditusuk-tusuk, R : klien mengatakan nyeri dibagian kepala dan tengkuk, S : skala nyeri 6 dan T : klien mengatakan nyeri hilang datang

Intoleransi aktivitas diangkat karena klien mengatakan saat melakukan aktivitas terbatas karena nyeri yang dialami, klien mengatakan merasa lelah ketika banyak melakukan aktivitas sehingga klien sulit untuk beraktivitas kembali dan klien mengatakan lelah ketika banyak pekerjaan yang harus dilakukannya.

Sedangkan gangguan pola tidur di angkat karena klien mengeluh tidak puas tidur, sering terbangun tengah malam dan tidur hanya beberapa jam.

Intervensi

Rencana keperawatan pada diagnosa nyeri akut meliputi 1) Identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri; 2) identifikasi skala nyeri; 3) identifikasi respons nyeri non verbal; 4) mengobservasi tanda-tanda vital, 5) berikan terapi nonfarmakologis rendam kaki air hangat dengan campuran garam; 6) fasilitasi istirahat dan tidur. Rencana keperawatan pada diagnosa intoleransi aktifitas meliputi: 1) Identifikasi fungsi tubuh yang menyebabkan kelelahan; 2) Monitor kelelahan fisik dan emosional; 3) Monitor ketidaknyamanan selama melakukan aktivitas; 4) Berikan rendam kaki air hangat campuran garam; 5) Anjurkan melakukan aktivitas secara bertahap. Sedangkan rencana keperawatan pada diagnosa gangguan pola tidur meliputi: 1) identifikasi pola aktivitas dan tidur; 2) identifikasi faktor pengganggu tidur (fisik atau psikologis); 3) modifikasi lingkungan (mis. Pencahayaan, kebisingan, suhu, matras dan tempat tidur); 4) tetapkan jadwal tidur rutin; 5) lakukan prosedur untuk meningkatkan kenyamanan (mis. Rendam kaki air hangat dengan campuran garam).

Intervensi dari ketiga diagnosa tersebut juga dapat dilakukan dengan rendam kaki air hangat dengan campuran garam, karena rendam kaki air hangat selain berfungsi sebagai menurunkan tekanan darah juga dapat memberikan rasa nyaman pada pasien, menurunkan intensitas nyeri, dan meningkatkan pola tidur pasien (Potter & Perry, 2010)

Implementasi

Implementasi keperawatan pada diagnosa keperawatan dilakukan selama 7 hari. Implementasi dilakukan sesuai dengan standar SOP pada rendam kaki air hangat campuran garam yaitu memberikan terapi selama 15-20 menit dengan suhu 38°C-40°C. Tujuan implementasi dari diagnosa utama yaitu untuk mengatasi nyeri yang dialami klien yang berakibat pada peningkatan tekanan darah sehingga dilakukan mengobservasi tanda-tanda vital terutama tekanan darah serta melakukan rendam kaki air hangat campuran garam dengan tujuan menurunkan tekanan darah pada klien hipertensi.

Evaluasi

Hari Ke	Sebelum	Sesudah	Skala Nyeri
1	170/110 mmHg	170/100 mmHg	Skala 6
2	170/100 mmHg	165/100 mmHg	Skala 6
3	165/100 mmHg	160/100 mmHg	Skala 5
4	160/90 mmHg	150/100 mmHg	Skala 4
5	150/90 mmHg	140/90 mmHg	Skala 3
6	145/90 mmHg	130/90 mmHg	Skala 2
7	130/90 mmHg	120/80 mmHg	Skala 1

PEMBAHASAN

Selama 7 hari dilakukan intervensi rendam kaki air hangat campuran garam tekanan darah pasien menurun dari 170/100 mmHg menjadi 120/80 mmHg sehingga intervensi ini efektif dalam menurunkan tekanan darah sebanyak 10-20 mmHg dalam 1 kali pemberian intervensi rendam kaki air hangat campuran garam. Intervensi yang diberikan pada pasien hipertensi adalah terapi non farmakologi rendam kaki air hangat campuran garam untuk mengurangi tekanan darah pada penderita hipertensi. Penerapan intervensi rendam kaki air hangat campuran garam didapatkan hasil yaitu adanya penurunan tekanan darah setelah dilakukan rendam kaki air hangat campuran garam. Sebelum dilakukan, pasien di cek tekanan darah terlebih dahulu dan setelah itu dilakukan rendam kaki air hangat campuran garam dengan suhu 38° C – 40° C selama 15-20 menit. . Selama 7 hari dilakukan intervensi rendam kaki air hangat campuran garam tekanan darah klien menurun dari 170/100 mmHg menjadi 120/80 mmHg sehingga intervensi ini efektif dalam menurunkan tekanan darah sebanyak 10-20 mmHg dalam 1 kali pemberian intervensi rendam kaki air hangat campuran garam. Penelitian yang sama dengan Fildayanti, dkk (2020) mengemukakan bahwa ada pengaruh setelah dilakukan terapi rendam kaki air hangat campuran garam pada penderita hipertensi. Terapi rendam kaki air hangat campuran garam dapat dijadikan terapi alternative untuk penderita hipertensi dan sebagai tindakan mandiri untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi selain terapi farmakologis

Selain adanya penurunan tekanan darah, pasien juga mengatakan adanya penurunan skala nyeri dan lebih rileks sehingga adanya peningkatan pola tidur. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Harefa, dkk (2021) adanya peningkatan setelah dilakukan tindakan rendam kaki dengan air garam hangat dan terdapat pengaruh rendam kaki dengan air garam hangat dalam meningkatkan kualitas tidur pasien seperti waktu letensi tidur, frekuensi terbangun, lama tidur, dan kepuasan tidur. Terapi merendam kaki air hangat dengan tambahan garam menciptakan efek relaksasi pada tubuh. Dari kondisi tubuh yang tenang dan rileks merupakan peningkatkan dalam kualitas tidur, dimana kondisi tersebut mampu memudahkan seseorang untuk tidur nyaman dan tenang.

Prinsip kerja terapi rendam kaki air hangat atau hidroterapi kaki dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah dengan cara memperlebar pembuluh darah sehingga dapat memperoleh banyak oksigen yang akan dipasok ke jaringan yang mengalami pembengkakan (Wulandari, 2016). Hal ini juga didukung penelitian sebelumnya oleh Nurpratiwi (2021) dalam jurnalnya Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah SP 4 Setuntung Kecamatan Belitang Kaputen Sekadau hasil uji Wilcoxon pada tekanan darah systole dan diastole sebelum dan sesudah di dapatkan bahwa nilai p systole 0,001 (<0.05) dan untuk tekanan darah diastole nilai p diastole 0,048 (<0.05), yang artinya pada tekanan darah systole dan diastole H_0 ditolak dan H_a diterima berarti ada perbedaan tekanan darah systole dan diastole yang signifikan sebelum dan sesudah rendam kaki air hangat.

Secara fisiologis respon tubuh terhadap panas yaitu menyebabkan pelebaran pembuluh darah, menurunkan kekentalan tubuh, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan metabolisme jaringan dan meningkatkan permeabilitas kapiler (Santosa, 2015). Air hangat akan merangsang dilatasi atau pelebaran pembuluh darah sehingga peredaran darah menjadi lancar yang akan mempengaruhi tekanan dalam ventrikel. Aliran darah menjadi lancar sehingga darah dapat terdorong kedalam jantung dan dapat menurunkan tekanan sistolik. Saat ventrikel berelaksasi, tekanan dalam ventrikel turun drastic, akibat aliran darah yang lancar sehingga menurunkan tekanan diastolik (Solechah, 2017)

Adapun pencegahan pada pasien hipertensi adalah dengan mengurangi konsumsi garam (Jangan melebihi 1 sendok teh per hari), melakukan aktivitas fisik teratur (seperti jalan kaki 3 km/ olahraga 30 menit per hari minimal 5x/ minggu), tidak merokok dan menghindari asap rokok, diet dengan gizi seimbang (lauk pauk, buah-buahan, sayur-sayuran dan makanan pokok), mempertahankan berat badan ideal dan menghindari minum alcohol. Sedangkan, hal-hal yang harus diperhatikan dan dipertahankan sesuai intervensi pada pasien yang mengalami hipertensi adalah sebagai berikut menganjurkan rutin cek kesehatan, menganjurkan beraktivitas secara bertahap, menganjurkan tetap melakukan memodifikasi lingkungan nyaman mungkin, menganjurkan tetap mengatur jadwal beristirahat dan menganjurkan klien melakukan terapi rendam kaki air hangat campuran garam secara mandiri.

KESIMPULAN

Rendam kaki air hangat efektif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi karena air hangat dapat merangsang dilatasi atau pelebaran pembuluh darah sehingga peredaran darah menjadi lancar yang akan mempengaruhi tekanan darah dalam ventrikel. Aliran darah menjadi lancar sehingga darah dapat terdoorng jantung dapat menurunkan tekanan sistolik. Saat ventrikel berelaksasi, tekanan dalam ventrikel turun drastic, akibat aliran darah yang lancar sehingga menurun tekanan diastolic.

Selain itu air hangat dapat merangsang terjadinya penurunan tekanan darah, air hangat juga dapat menurunkan intensitas nyeri, memberikan rasa nyaman sehingga pasien merasa lebih rileks dan meningkatkan pola tidur pasien.

Berdasarkan kesimpulan diatas maka penulis mengajukan beberapa saran untuk menjadi pertimbangan dalam meningkatkan asuhan keperawatan yaitu:

1. Pasien

Pemberian rendam kaki air hangat campuran garam pada suhu 38-40° C selama 15-20 menit dapat diaplikasikan sebagai alternatif pengobatan secara non-farmakologis dengan melakukan rendam kaki air hangat campuran garam pada penderita hipertensi dan dapat mencegah komplikasi dari hipertensi, serta bermanfaat untuk tubuh dan tidak ada efek samping yang membahayakan.

2. Perawat

Diharapkan hasil dari analisa kasus ini perawat dapat mengaplikasikan rendam kaki air hangat campuran garam dalam pemberian pelayanan kesehatan kepada pasien yang menderita hipertensi, pada pasien yang menjalani perawatan dirumah sakit demi peningkatan status kesehatan pasien dan menunjang kesembuhan optimal

3. Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil dari analisa kasus ini dapat menjadi tambahan referensi dan menjadi acuan penelitian selanjutnya yang lebih dalam mengenai intervensi keperawatan terutama pada pasien hipertensi.

REFERENSI

- Fildayanti, (2020). *Pengaruh Pemberian Rendam Kaki Dengan Air Hangat Campuran Garam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan Vol. 1, No. 1.
- Harefa, dkk (2021). *Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Garam Hangat Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Jompo*. Jurnal Penelitian Perawat Profesional. Volume 3 No. 2.
- Lalage, Zerlina (2015). *Hidup Sehat dengan Terapi Air*. Klaten: Abata Press
- Nurpratiwi, N., Hidayat, U. R., & Putri, S. B. (2021). Rendam Kaki Air Hangat Jahe Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Khatulistiwa Nursing Journal*, 3(1). <https://doi.org/10.53399/knj.v3i1.55>
- Nurpratiwi & Elveni. (2021). *Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah SP 4 Setuntung Kecamatan Belitang Kabupaten Sekadau*. Jurnal Inovasi Penelitian Volume 2 No. 2
- Potter & Perry. (2010). *Fundamental Of Nursing: Consep, Proses and Practice Edisi & Vol. 3*. Jakarta: EGC.
- Santoso, K (2015). *Hipertensi adalah masalah kesehatan masyarakat. Dalam: Rilantono LI. Penyakit kardiovaskular (PKV)*. Jakarta: Badan Penerbit FKUI
- Solechah, N., dkk. (2017). *Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi Di Puskesmas Bahu Manado*. E-journal Keperawatan. Vol. 5, No.2.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI, (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*. (Definisi dan Indikator Diagnostik). Jakarta Selatan: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.

- Tim Pokja SIKI DPP PPNI, (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*. (Definisi dan Tindakan Keperawatan). Jakarta Selatan: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat
- Tim Pokja SLKI PPNI, (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia*. (Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan). Jakarta Selatan: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia
- Triyanto, E. (2014). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- WHO (2015), *World Health Organization*. World Health Statistic. Geneva: WHO
- Wulandari. (2016). *Pengaruh Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Dengan Campuran Garam dan Serai Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Podorejo RW 8 Ngaliya*.