Vol. 3 No. 1 Edisi Oktober - Januari 2027 E.ISSN. 3109-855X

Indonesian Journal of Social Science and Education (IJOSSE)
Journal page is available to
https://e-jurnal.jurnalcenter.com/index.php/ijosse/index
Email: admin@jurnalcenter.com

PENERAPAN TERAPI RENDAM KAKI AIR HANGAT TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI KELURAHAN GANDEKAN RW 06

IMPLEMENTATION OF WARM WATER FOOT SOAK THERAPY FOR REDUCING BLOOD PRESSURE IN OLDER ADULTS WITH HYPERTENSION IN RW 06, GANDEKAN VILLAGE

Muhammad Fathurohman[1*], Irma Mustika Sari[2], Waluyo[3]

[1*,2,3]Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Email: gambleh2405@gmail.com

*email koresponden: gambleh2405@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.62567/ijosse.v3i1.3463

Abstrack

Background: Hypertension is a chronic condition characterized by blood pressure ≥140/90 mmHg and is a major risk factor for cardiovascular disease. Warm water foot soak therapy may be used as a complementary non-pharmacological intervention to help reduce blood pressure. Objective: To describe the implementation of warm water foot soak therapy for older adults with hypertension in RW 06, Gandekan Village. Method: This descriptive case study used a one-group pretest-posttest approach involving two older adults with grade 2 hypertension. The intervention was administered for 10 minutes daily for six consecutive days. Blood pressure was measured before and after the intervention using a sphygmomanometer. Results: Both participants experienced a decrease in blood pressure. Participant Ny. N decreased from 153/91 mmHg to 146/82 mmHg, while Ny. S decreased from 179/116 mmHg to 171/102 mmHg. Conclusion: Warm water foot soak therapy may help reduce blood pressure in older adults with hypertension and may be considered a complementary intervention.
Keywords: *Hypertension, Older Adults, Warm Water Foot Soak Therapy, Blood Pressure.*

Abstrak

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit kronis dengan tekanan darah ≥140/90 mmHg yang meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular. Terapi rendam kaki air hangat dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis pendamping untuk membantu menurunkan tekanan darah. Tujuan: Mendeskripsikan penerapan terapi rendam kaki air hangat terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Kelurahan Gandekan RW 06. Metode: Studi kasus deskriptif dengan pendekatan one group pretest-posttest pada dua lansia dengan hipertensi derajat 2. Intervensi diberikan selama 10 menit setiap hari selama enam hari berturut-turut. Tekanan darah diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan sphygmomanometer. Hasil: Kedua responden mengalami penurunan tekanan darah. Pada

Indonesian Journal of Social Science and Education (IJOSSE)
Journal page is available to https://e-jurnal.jurnalcenter.com/index.php/ijosse/index
Email: admin@jurnalcenter.com

Ny. N, tekanan darah menurun dari 153/91 mmHg menjadi 146/82 mmHg; pada Ny. S, dari 179/116 mmHg menjadi 171/102 mmHg. Kesimpulan: Terapi rendam kaki air hangat berpotensi membantu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi dan dapat dipertimbangkan sebagai terapi pendamping.
Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Rendam Kaki Air Hangat, Tekanan Darah.

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah dan dapat meningkatkan risiko komplikasi, antara lain penyakit jantung, stroke, serta gangguan ginjal. Kondisi ini kerap tidak menunjukkan gejala khas sehingga pemantauan tekanan darah secara rutin penting dilakukan. Data yang dipaparkan dalam KIAN menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan di Indonesia, Jawa Tengah, Kota Surakarta, dan wilayah kerja Puskesmas Purwodiningratan.

Penatalaksanaan hipertensi mencakup terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu pilihan nonfarmakologis yang sederhana adalah terapi rendam kaki air hangat. Suhu hangat dapat membantu relaksasi dan pelebaran pembuluh darah sehingga sirkulasi darah menjadi lebih lancar. Penelitian terdahulu yang dirujuk dalam KIAN juga melaporkan adanya penurunan tekanan darah setelah terapi ini diberikan.

Berdasarkan tingginya masalah hipertensi pada lansia di Kelurahan Gandekan RW 06, artikel ini bertujuan mendeskripsikan tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan terapi rendam kaki air hangat serta perubahan tekanan darah pada dua lansia dengan hipertensi.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan studi kasus deskriptif dengan pendekatan one group pretest-posttest. Subjek terdiri atas dua lansia dengan hipertensi di RW 06, Kelurahan Gandekan, Kecamatan Jebres, Kota Surakarta. Kriteria subjek dalam KIAN meliputi usia lebih dari 50 tahun, memiliki riwayat hipertensi, mampu berkomunikasi secara kooperatif, bersedia mengikuti intervensi selama enam hari, tidak mengalami komplikasi penyakit lain, dan termasuk hipertensi derajat 1 atau 2.

Intervensi berupa rendam kaki air hangat diberikan selama 10 menit setiap hari selama enam hari berturut-turut. Tekanan darah diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan sphygmomanometer. Data disajikan secara deskriptif dengan membandingkan hasil pengukuran sebelum dan sesudah terapi pada masing-masing responden.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum intervensi, kedua responden berada dalam kategori hipertensi. Tekanan darah awal Ny. N tercatat 153/91 mmHg, sedangkan Ny. S 179/116 mmHg. Setelah terapi rendam kaki air hangat selama enam hari, tekanan darah Ny. N menjadi 146/82 mmHg dan Ny. S menjadi 171/102 mmHg.

Tabel 1. Perbandingan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi

Responden	Sebelum (mmHg)	Sesudah (mmHg)	Perubahan
Ny. N	153/91	146/82	−7 sistolik; −9 diastolik
Ny. S	179/116	171/102	−8 sistolik; −14 diastolik

Pembahasan

Penurunan tekanan darah terlihat pada kedua responden setelah penerapan terapi selama enam hari. Hasil akhir menunjukkan penurunan tekanan darah Ny. N dari 153/91 mmHg menjadi 146/82 mmHg dan Ny. S dari 179/116 mmHg menjadi 171/102 mmHg. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dirujuk dalam KIAN, antara lain Widyaswara et al. (2022), Astutik dan Mariyam (2021), serta Lestari et al. (2023), yang membahas penggunaan rendam kaki air hangat untuk membantu menurunkan tekanan darah.

Secara teoritis, panas dari air dapat menimbulkan efek relaksasi dan membantu pelebaran pembuluh darah sehingga sirkulasi menjadi lebih lancar. Meskipun demikian, hasil studi kasus pada dua responden ini hanya menggambarkan perubahan pada subjek yang diamati dan tidak dapat

Indonesian Journal of Social Science and Education (IJOSSE)
Journal page is available to https://e-jurnal.jurnalcenter.com/index.php/ijosse/index
Email: admin@jurnalcenter.com

digunakan untuk menyimpulkan efektivitas secara umum. KIAN juga mencatat keterbatasan berupa tidak adanya kelompok pembanding, keterbatasan waktu responden, serta sulitnya mengontrol faktor lain seperti aktivitas fisik, pola makan, pola tidur, dan konsumsi obat antihipertensi.

4. KESIMPULAN

Penerapan terapi rendam kaki air hangat selama 10 menit setiap hari selama enam hari diikuti penurunan tekanan darah pada kedua responden lansia dengan hipertensi di RW 06 Gandekan. Tekanan darah Ny. N berubah dari 153/91 mmHg menjadi 146/82 mmHg, sedangkan Ny. S dari 179/116 mmHg menjadi 171/102 mmHg. Terapi ini dapat dipertimbangkan sebagai intervensi pendamping, bukan pengganti pengobatan dan pemantauan medis.

5. DAFTAR PUSTAKA

Ani Sapriani, Yesi Arisandi, Y. A. (2024). Faktor-Faktor Resiko Yang Mempengaruhi Terhadap Tekanan Pendahuluan Hipertensi Merupakan Penyakit Yang Umum Di Masyarakat. Terdapat Beberapa Factor Yang Menyebabkan Tingginya Kasus Hipertensi Beserta Komplikasi Yang Tersebut Kematian Di Indonesia Akibat. 16(1), 249–257.

Astutik, M. F., & Mariyam, M. (2021). Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Menggunakan Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat. 1(2).

Awalullaili, F. O., Ispriyanti, D., Widiharih, T., Statistika, D., & Diponegoro, U. (2023). Klasifikasi Penyakit Hipertensi Menggunakan Metode Svm Grid Search Dan Svm Genetic Algorithm (Ga) 1,2,3. 11, 488–498. Https://Doi.Org/10.14710/J.Gauss.11.4.488-498

Destria Efliani, Ahmad Redho, Jufenti Ade Fitri, W. L. (2024). Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. 13(2), 248–255.

Dila, S. R. (2023). Faktor Penyebab Hipertensi Pada Pasien Dewasa Di Puskesmas Dinoyo Kota Malang.

Diontama, M. A., Larasati, T. A., Jausal, A. N., Ilmu, D., Keluarga, K., Kedokteran, F., Lampung, U., Jl, A., Ir, P., Brojonegoro, S., Meneng, G., Rajabasa, K., & Bandar, K. (2025). Article Review : Peran Hipertensi Terhadap Patomekanisme Stroke Iskemik Dan Hemoragik Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung, Indonesia Individu. Komplikasi Yang Mungkin Terjadi Pada Individu Penderita Stroke Cukup B. 3.

Dwisetyo, B., Suranata, F. M., & Tamarol, W. (2023). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Perubahan Tekanan Darah Masyarakat. Jurnal Keperawatan Profesional (Kepo), 4(2), 74–80. Https://Doi.Org/10.36590/Kepo.V4i2.646

Istiqomah, F., Tawakal, A. I., Haliman, C. D., & Atmaka, D. R. (2022). Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Pengetahuan Hipertensi Peserta Prolanis Perempuan Di Puskesmas Brambang, Kabupaten Jombang The Effect Of Education On Knowledge Of Hypertension In Female Prolanis Participants In Puskesmas Brambang, Jombang Regency. 2–6.

Kemenkes. (2023). Survey Kesehatan Indonesia. Kota Kediri Dalam Angka, 1–68.

Lestari, L., Pahrul, D., Fatriansari, A., & Desvitasari, H. (2023). Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi The Effect Of Warm Water Foot Sound Therapy On Blood Pressure Changes In Hypertension Patients. 6(1), 15–22.

Malik, S. A. (2023). Volume 6 Issue 7 Juli 2023 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi : Literature Review Factors Affecting Blood Pressure Reduction In Hypertension Sufferers : Literature Review Diet Rendah Garam ; Jurnal Kolaboratif Sains (Jks) Volume 6 Issue 7 Juli 2023 Pages : 907-914. 6(7), 907–914.

Riyada, F., Amanah Fauziah, S., Liana, N., & Hasni, D. (2024). Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Resiko Hipertensi Pada Lansia. Scientific Journal, 3(1), 27–47. Https://Doi.Org/10.56260/Sciena.V3i1.137

Sari, S. M., & Aisah, S. (2022). Terapi Rendam Kaki Air Hangat Pada Penderita Hipertensi.

Sugiharto, W. N. (2022). Edukasi Pada Kader Lansia Tentang Hipertensi Dan Cara Pengukuran Tekanan Darah. 6–9.

Indonesian Journal of Social Science and Education (IJOSSE)
Journal page is available to https://e-jurnal.jurnalcenter.com/index.php/ijosse/index
Email: admin@jurnalcenter.com

Surakarta, D. (2023). Data Penderita Hipertensi.

Viana, A. O., Sari, I. M., Studi, P., Keperawatan, S., & Kesehatan, F. I. (2022). Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hiperten. 1(4), 702–709. Https://Doi.Org/10.55123/Sehatmas.V1i4.984

Who. (2025). Hypertension. Https://Www.Who.Int/News-Room/Fact-Sheets/Detail/Hypertension

Widyaswara, C. D., Mahayanti, A., Maura, T., & Cb, H. (2022). Pengaruh Hidroterapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Dusun Kembangan, Candibinangun, Pakem, Sleman, Yogyakarta, 145–155. Https://Doi.Org/10.22146/Jkkk.75264