

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
KEPERAWATANSTIKesMERCUBAKTIJA
YAPADANG
Karya Ilmiah Ners (KIN). Juli 2023
Ratih Permata Sari,S.Kep**

Analisis Asuhan Keperawatan Pada Ny.M dengan Penyakit Hipertensi Yang Diberikan *Evidence Based Practice* Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Untuk Menurunkan Tekanan Darah Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Baru

ABSTRAK

Lanjut usia adalah dimanaseorangmengalamipertambahanumur dengan disertai dengan penurunan fungsi fisik yang ditandai dengan penurunan massa otot serta kekuatannya, laju denyut jantung maksimal, peningkatan lemak tubuh, dan penurunan fungsi otak. Perubahan-perubahan pada lansia yaitu perubahan pada sistem kardiovaskuler yang merupakan penyakit utama yang memakan korban karena akan berdampak pada penyakit lain seperti hipertensi, penyakit jantung koroner, jantung pulmonik, kardiomiopati, stroke, gagal ginjal. Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik sekitar 140 mmHg atau tekanan diastolik sekitar 90 mmHg. Hipertensi merupakan masalah yang perlu diwaspadai, karena tidak ada tanda gejala khusus pada penyakit hipertensi dan beberapa orang masih merasa sehat untuk beraktivitas seperti biasanya. Hal ini yang membuat hipertensi sebagai silent killer. Teknik merendam kaki menggunakan air hangat dalam mengatasi hipertensi dianggap bisa meningkatkan proses penurunan tekanan darah, dampak yang diberikan air yang hangat akan membuat energi kalor mendilatasi pembuluh darah yang membuat aliran darah pada tubuh menjadi lancar, merangsang saraf pada kaki untuk dapat mengaktifkan saraf parasimpatis sebagai salah satu yang membuat penurunan pada nilai tekanan darah. Penelitian melakukan terapi rendam kaki menggunakan air hangat dengan suhu 40 °C satu kali sehari selama tiga hari berturut-turut selama 25 menit. Hasil yang didapatkan setelah melakukan terapi terdapat penurunan tekanan darah dari 195/122 mmHg menjadi 164/104 mmHg. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari pemberian terapi rendam kaki menggunakan air hangat terhadap penurunan tekanan darah. Penelitian menyarankan agar terapi rendam kaki menggunakan air hangat dapat digunakan sebagai terapi rendam kaki menggunakan air hangat dapat digunakan sebagai terapi non-farmakologi bagi lansia dengan hipertensi.

Kata kunci : Lansia, Hipertensi, rendam kaki menggunakan air hangat, tekanan darah

Daftarpustaka :(2013-2023)

STUDY PROGRAM OF NERS

MERCUBAKTIJAYAPADANGINSTITUTE OF HEALTH SCIENCE

Nurse Scientific Papers, July 2023

Ratih Permata Sari,S.Kep

Analysis of Nursing Care for Mrs.M with Hypertension Given Evidence Based Practice Foot Soak Therapy Using Warm Water to Lower Blood Pressure in Pasar Baru Health care Area

ABSTRACT

Elderly is when a person experiences increasing age accompanied by a decrease in physical function which is characterized by decreased muscle mass and strength, maximum heart rate, increased body fat, and decreased brain function. Changes in the elderly, namely changes in the cardiovascular system which is the main disease that takes its toll because it will have an impact on other diseases such as hypertension, coronary heart disease, pulmonary heart disease, cardiomyopathy, stroke, kidney failure. Hypertension is an increase in systolic blood pressure of about 140 mm Hg or diastolic pressure of about 90 mm Hg. Hypertension is a problem that needs to be watched out for, because there are no specific signs of hypertension and some people still feel healthy to carry out their usual activities. This is what makes hypertension a silent killer. The technique of soaking the feet using warm water in treating hypertension is considered to be able to increase the process of lowering blood pressure, the impact given by warm water will make heat energy dilate blood vessels which makes blood flow in the body smooth, stimulate the nerves in the feet to be able to activate the parasympathetic nerves as one that makes a decrease in blood pressure values. The researcher did a foot soak therapy using warm water with a temperature of 40 °C once a day for three consecutive days for 25 minutes. The results obtained after carrying out the therapy were a decrease in blood pressure from 195/122 mmHg to 164/104 mmHg. It can be concluded that there is a significant effect of giving foot soak therapy using warm water on reducing blood pressure. Researchers suggest that foot soak therapy using warm water can be used as a foot soak therapy using warm water can be used as a non-pharmacological therapy for the elderly with hypertension.

Keywords: blood pressure , elderly, hypertension, soaking feet in warm water

Bibliography : (2013-2023)