

**EFEKTIVITAS KOMBINASI TERAPI RENDAM KAKI AIR HANGAT
DAN RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
PENUMPING SURAKARTA**

¹Prima Trisna Aji_ ²Novita Kurnia Sari_ ³Nurul Makiyah

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang membutuhkan perhatian karena dapat menyebabkan kematian utama. Hipertensi memiliki julukan “*the silent killer*” karena kadang tidak disertai gejala dan bisa membunuh dengan tiba-tiba. Untuk itu dibutuhkan penanganan untuk menurunkan tekanan darah yang tidak menimbulkan efek samping yaitu penanganan dengan non farmalogis berupa pemberian terapi kombinasi rendam kaki air hangat dan relaksasi nafas dalam. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui keefektifan sebelum dan sesudah dilakukan kombinasi terapi rendam kaki air hangat dan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Penumping Surakarta.

Metode: Jenis penelitian ini adalah quasi eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi yang berkunjung di Puskesmas Penumping Surakarta. Sampel dalam penelitian sebanyak 20 responden dengan teknik sampling yaitu *purposive random sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Teknik analisis data dengan uji beda satu kelompok *paired sample t test* sedangkan uji beda dua kelompok menggunakan uji *Mann Whitney*.

Hasil : 1) Ada perbedaan pengaruh sebelum dan sesudah kombinasi terapi rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi dengan nilai *p value* 0,000 dan 0,001. 2) Ada perbedaan pengaruh sebelum dan sesudah terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah sistol pada penderita hipertensi dengan nilai *p value* 0,02; sedangkan tekanan darah diastole tidak ada perbedaan pengaruh sebelum dan sesudah terapi relaksasi nafas dalam dengan nilai *p* 1,000; 3) Kombinasi terapi rendam kaki air hangat lebih efektif dibandingkan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Penumping Surakarta dengan nilai $p < 0,05$.

Kesimpulan : Kombinasi terapi rendam kaki air hangat dan relaksasi nafas dalam efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Penumping Surakarta.

Kata kunci : Terapi Kombinasi Rendam Kaki Air Hangat, Relaksasi Nafas Dalam, Hipertensi

¹Mahasiswa Magister Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

²Dosen Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (Pembimbing Pendamping)

³Dosen Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (Pembimbing Utama)

The Effectiveness of Combined Warm Water Foot Submerging and Breath Relaxation Therapy on Lowering The Blood Pressure in Hypertensive Patients in The Work Area of Puskesmas Penumping Surakarta

Prima Trisna Aji¹, Novita Kurnia Sari², Sri Nabawiyati Nurul Makiyah³

ABSTRACT

Background: Hypertension is a global health problem requiring attention because it is the main cause of death. The long-term uncontrolled hypertension may result in impaired vision, coronary occlusion, renal failure and stroke. For that reasons, there should be an immediate management to lower the blood pressure without side effect, non-pharmacological management in the form of combined warm water-foot submerging and deep breathing relaxation therapy.

Objective: To find out the effectiveness of combined warm water-foot submerging and deep breathing relaxation therapy on the lowering blood pressure in Hypertensive patients in work area of Puskesmas Penumping Surakarta.

Method: This study was a quasi experimental research. The population of research was hypertensive patients present in Puskesmas Penumping Surakarta in 2014, with the mean number of 175 per month. The sample of research consisted of 20 respondents taken using purposive random sampling technique. Technique of collecting data used was observation sheet. Technique of analyzing data used was one-group paired sample t-test while two-group test was conducted using Mann Whitney test.

Result: 1) There was a difference of effect between before and after the administration of warm water-foot submerging therapy on the lowering systolic and diastolic blood pressures in hypertensive patients with p value of 0.000 and 0.001; **(2)** There was a difference of effect between before and after the administration of deep breathing relaxation on the lowering systolic blood pressure in hypertensive patients with p value of 0.02, but no difference on diastolic blood pressure with p value of 1.000; **3)** the combined warm water-foot submerging therapy was more effective than the deep breathing relaxation therapy on the lowering systolic blood pressure in hypertensive patients with p value < 0.05 in the work area of Puskesmas Penumping Surakarta.

Summary : Combination therapy of warm water and soak feet deep breathing relaxation is effective in lowering blood pressure in hypertensive patients in Puskesmas Penumping Surakarta.

Key words: Combined Warm Water-Foot Submerging Therapy, the Deep Breathing Relaxation Therapy, Hypertension

¹Student of Nursing Master Study Programe of Postgraduate Program Universitas Muhammadiyah Yogyakarta² Nursing Study Programme, Faculty of Medicine and Health Science, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta,³ Medical Study Programe, Faculty of Medicine and Health Science Universitas Muhammadiyah Yogyakarta