

ABSTRAK

Efektivitas Terapi Rendam Kaki Air Hangat Dengan Campuran Garam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah

Kerja Puskesmas Oesapa

Laskar Karisna Ouwpoly (2025)

Program Studi D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang

Oklan B.T Liunokas, SKM.,Msc

Email : karislaskar@gmail.com

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi yang terus meningkat dari tahun ke tahun. Salah satu terapi non farmakologis yang sering digunakan untuk mengatasi hipertensi adalah dengan melakukan terapi rendaman kaki air hangat dicampur garam. Karena efek fisiologis yang signifikan terhadap pembuluh darah dan aktivitas ini dapat memperlancar sirkulasi darah dan menstabilkan kerja jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Tujuan penelitian ini Menganalisis efektivitas terapi rendaman kaki air hangat dicampurkan garam terhadap penurunan tekanan darah pada Klien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Oesapa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus dengan desain penelitian deskriptif. Subjek penelitian ini adalah dua orang pasien hipertensi yang ditetapkan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar observasi tekanan darah, Tensimeter/ Sphygmomanometer dan Stetoskop. Hasil penelitian diperoleh didapatkan tekanan darah Ny.J sebelum dilakukan pemberian terapi rendaman kaki air hangat dicampur garam pada pagi hari 180/90 mmHg, dan pada Tn.A 150/80 mmHg. Setelah dilakukan pemberian jus mentimun selama 7 hari berturut-turut dengan jang waktu pagi hari hari di dapatkan tekanan darah Ny.J mengalami penurunan yaitu 174/80 mmHg. Pada Tekanan darah Tn.A yaitu 148/78 mmHg. Simpulan peneliti berasumsi bahwa pemberian terapi rendaman kaki air hangat dicampur garam terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Diharapkan responden dapat mematuhi pola hidup sehat yang dianjurkan serta lebih aktif

dalam melakukan terapi rendaman kaki air hangat dicampur garam sebagai pengobatan alternatif yang murah, mudah dan praktis dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata kunci : rendam kaki air hangat garam, Tekanan Darah, Hipertensi, Oesapa.

ABSTRACT

The Effectiveness of Warm Foot Soaks with Salt Mixture in Reducing Blood Pressure in Hypertensive Patients in the Working Area of Oesapa Public Health Center

Laskar Karisna Ouwpoly (2025)

Diploma III Nursing Program, Health Polytechnic of the Ministry of Health
Kupang

Supervisor: Oklan B.T Liunokas, SKM., MSc

Email: karislaskar@gmail.com

Hypertension is a non-communicable disease with an increasing prevalence each year. One common non-pharmacological therapy used to manage hypertension is warm foot soaking combined with salt. This method has a significant physiological effect on blood vessels, helping to improve blood circulation and stabilize heart function, thereby reducing blood pressure. The aim of this study was to analyze the effectiveness of warm foot soaks with salt in lowering blood pressure in hypertensive patients in the working area of the Oesapa Health Center. This study used a qualitative approach with a case study type and a descriptive research design. The subjects of the study were two hypertensive patients selected based on inclusion and exclusion criteria. The research instruments included a blood pressure observation sheet, sphygmomanometer, and stethoscope. The results showed that before the therapy, Mrs. J had a blood pressure of 180/90 mmHg and Mr. A had 150/80 mmHg. After receiving the warm foot soak therapy with salt for seven consecutive days in the morning, Mrs. J's blood pressure decreased to 174/80 mmHg, and Mr. A's to 148/78 mmHg. The researcher concludes that warm foot soak therapy with salt has a significant effect on reducing blood pressure in hypertensive patients. It is recommended that patients adhere to a healthy lifestyle and actively perform this simple, affordable, and practical alternative therapy to help manage hypertension.

Keywords: warm foot soak with salt, blood pressure, hypertension, Oesapa