



Implementasi Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Ruangan Flamboyan RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah

Implementation of Warm Water Foot Soak Therapy to Reduce Blood Pressure in Hypertension Patients in the Flamboyan Room, Undata Regional Hospital, Central Sulawesi Province

Kesya¹, Rahma Edy Pakaya², Sri Yulianti³

¹ Akademi Keperawatan Justitia

*Corresponding Author: E-mail: kesyadatuela@gmail.com

ABSTRAK

Artikel Penelitian

Article History:

Received:

Revised:

Accepted:

Kata Kunci:

Terapi Rendam Kaki Air Hangat;
Penurunan Tekanan Darah;
Hipertensi

Keywords:

Patient statisfaction;
Medical facility;
Service quality

DOI: 10.56338/jks.v9i2.10632

Latar Belakang: Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang dikenal sebagai *silent killer* karena sering muncul tanpa gejala hingga menimbulkan komplikasi serius. Salah satu upaya nonfarmakologis untuk membantu menurunkan tekanan darah adalah terapi rendam kaki air hangat. Efektivitas terapi rendam kaki air hangat dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi melalui mekanisme vasodilatasi perifer yang membantu melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan tahanan pembuluh darah. **Tujuan:** Terapi ini bertujuan melancarkan sirkulasi, memberi efek relaksasi, serta menurunkan aktivitas saraf simpatis. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif pada pasien hipertensi melalui tiga kali kunjungan dengan implementasi terapi rendam kaki air hangat selama 15–20 menit sekali sehari. Pengumpulan data dilakukan melalui buku status, wawancara, observasi, dan proses keperawatan dengan bahan sederhana berupa air hangat, termometer, baskom, dan handuk. **Hasil:** Penelitian ini menunjukkan penurunan tekanan darah bertahap, dari 162/87 mmHg (nyeri 6) pada hari pertama, menjadi 147/83 mmHg (nyeri 4) pada hari kedua, hingga 130/70 mmHg (nyeri 0) pada hari ketiga. Pasien melaporkan merasa lebih rileks, nyaman, dan nyeri kepala berkurang. Efek relaksasi yang muncul selama terapi juga dapat membantu menurunkan stress dan ketegangan otot, yang merupakan faktor pemicu peningkatan tekanan darah. **Kesimpulan:** Terapi rendam kaki air hangat terbukti efektif menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi melalui mekanisme vasodilatasi yang melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan aktivitas saraf simpatis. **Saran:** Terapi rendam kaki air hangat dapat dijadikan sebagai intervensi mandiri perawat untuk meningkatkan kenyamanan pada pasien hipertensi.

ABSTRACT

Background: Hypertension is a health problem known as a *silent killer* because it often happened without any symptoms until it causes serious complications. One non-pharmacological approach to reduce the blood pressure is warm water foot soaking therapy. The effectiveness of warm water foot soaking therapy in reducing blood pressure toward hypertensive patients is attributed to its peripheral vasodilation mechanism, which helps to improve blood circulation and reduce vascular resistance. **Objective:** This therapy aims to improve circulation, provide a relaxing effect, and reduce sympathetic nerve activity. **Methods:** This study used a descriptive case study design toward hypertensive patients through three visits with the implementation of warm water foot soaking therapy for 15–20

minutes once a day. Data collection was performed through status books, interviews, observations, and nursing processes with simple materials such as warm water, thermometers, basins, and towels. **Results:** This study showed a gradual decreasing of blood pressure, from 162/87 mmHg (pain level 6) on the first day to 147/83 mmHg (pain level 4) on the second day and 130/70 mmHg (pain level 0) on the third day. Patients reported feeling more relaxed, comfortable, and less headache. The relaxation effect that occurred during therapy could also help reduce stress and muscle tension, which are the trigger factors to increase of blood pressure. **Conclusion:** Warm water foot soaking therapy was proven to be effective in reducing of blood pressure toward hypertensive patients through a vasodilation mechanism that improves blood circulation and reduces sympathetic nerve activity. **Suggestions:** Warm water foot soaking therapy can be used as a self-care intervention by nurses to improve comfort toward hypertensive patients.

PENDAHULUAN

Hipertensi (tekanan darah tinggi) adalah suatu keadaan yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah pada arteri, khususnya peningkatan tekanan darah *sistolik* hingga 140 mmHg atau lebih dan tekanan darah *diastolik* hingga 90 mmHg atau lebih. Hipertensi adalah *isolated sistolik blood pressure* yaitu peningkatan tekanan darah sistolik dalam batas normal (hipertensi) (Sudarta et al., 2024).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2021) 1,28 miliar orang dewasa di seluruh dunia yang berusia antara 30-79 tahun diperkirakan menderita hipertensi sebagian besar dari mereka dua pertiga di Negara-negara berpendapatan rendah dan menengah.

Menurut Survei Kesehatan Indonesia (Kemenkes, 2023) prevalensi angka kejadian hipertensi di Indonesia mencapai 602.982 juta jiwa (8,6%), pada Sulawesi Tengah mencapai 6.430 juta jiwa (9,0%), pada anak muda umur 25-34 tahun sebanyak (1,8%) sedangkan pada lansia umur 65-74 sebanyak (23,8%) dan angka kejadian yang paling banyak mengalami hipertensi yaitu perempuan sebanyak (10,5%).

Berdasarkan data dari profil Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah tahun 2023 jumlah penderita hipertensi sebesar 576,62 jiwa dan yang mendapatkan pelayanan kesehatan sesuai standar 311.158 jiwa (54%).(Dinkes Sulawesi Tengah, 2023)

Berdasarkan data awal yang didapatkan di RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah pasien hipertensi pada tahun 2023 sebanyak 516 pasien dengan jumlah laki-laki 219 jiwa dan perempuan 297 jiwa, tahun 2024 sebanyak 591 pasien dan 2025 sebanyak 345 pasien dengan jumlah laki-laki 156 jiwa dan perempuan 185 jiwa (Rekam medis Rs Undata Provinsi Sulawesi Tengah 2023-2025).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi kronis yang dapat menimbulkan berbagai komplikasi serius apabila tidak dikendalikan dengan baik. Tekanan darah yang terus-menerus meningkat dapat merusak organ-organ vital seperti jantung, ginjal, otak, dan mata. Salah satu komplikasi utama adalah gagal ginjal, yang terjadi akibat kerusakan pembuluh darah kecil di ginjal, sehingga fungsi penyaringan terganggu. Selain itu, hipertensi juga menjadi faktor risiko utama gagal jantung karena meningkatkan beban kerja jantung secara berkelanjutan. Stroke merupakan komplikasi neurologis yang sering terjadi akibat pecahnya atau tersumbatnya pembuluh darah di otak yang disebabkan oleh tekanan darah tinggi. Tidak hanya itu, penderita hipertensi juga beresiko mengalami kerusakan retina yang dapat menyebabkan gangguan penglihatan bahkan kebutaan. Oleh karena itu, penting untuk melakukan deteksi dini dan pengelolaan tekanan darah secara teratur (Kusuma & Ariwibowo, 2025).

Terapi rendam kaki air hangat adalah salah satu bentuk hidroterapi lokal *non farmakologis*, dimana kedua kaki direndam dalam air hangat dengan suhu sekitar 38-42°C selama 15-20 menit. Fenomena ini secara nyata telah menunjukkan bahwa terapi rendam kaki air hangat merupakan terapi relaksasi yang digunakan sebagai terapi alternatif pengganti obat yang membantu untuk menimbulkan rasa rileks dan nyaman. Jika tubuh dalam keadaan rileks, maka otak akan memproduksi endorfin yang berfungsi analgesik alami tubuh yang dapat meredakan rasa nyeri. Terapi rendam kaki air hangat merupakan jenis relaksasi yang menekankan pada fisik yang bertujuan untuk menurunkan tekanan darah secara bertahap khususnya pada pasien hipertensi ringan sampai sedang, mengurangi ketegangan otot dan stress yang merupakan pemicu tekanan darah tinggi, dan meningkatkan relaksasi tubuh dan sirkulasi perifer (aliran darah dibagian tubuh bawah), sehingga mengurangi beban kerja jantung (Airifin, 2022).

METODE

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan penerapan terapi rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi (Fadli, 2021). Studi dilaksanakan di Ruang Flamboyan RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah pada tanggal 6–8 Agustus 2025.

Data dikumpulkan melalui hasil observasi, dan pengkajian awal melalui wawancara (*anamnese*) dan pemeriksaan pada buku status pasien. Pelaksanaan studi kasus ini, terdapat beberapa keterbatasan yang dapat memengaruhi hasil dan kelengkapan data. Pertama, waktu pelaksanaan intervensi terbatas hanya selama tiga hari, sehingga penilaian terhadap penurunan nyeri jangka panjang tidak dapat dilakukan secara menyeluruh. Kedua, pengukuran nyeri masih bergantung pada laporan subjektif pasien, yang dapat dipengaruhi oleh persepsi, emosi, dan tingkat pemahaman pasien terhadap skala nyeri. Ketiga, intervensi hanya dilakukan pada satu pasien, sehingga tidak dapat dibandingkan dengan hasil intervensi yang dilakukan oleh tenaga kesehatan lain atau kelompok kontrol. Selain itu, keterbatasan alat dan kondisi lingkungan ruang perawatan juga memengaruhi kenyamanan saat melakukan terapi rendam kaki air hangat.

Penelitian ini diharapkan dapat menunjukkan efektivitas terapi rendam kaki air hangat dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, sehingga dapat dijadikan intervensi keperawatan nonfarmakologi yang praktis, aman, dan mudah diterapkan di fasilitas kesehatan maupun di rumah.

HASIL

Dari hasil pengkajian dan observasi yang dilakukan pada pasien Ny. V berusia 50 tahun dirawat di ruang Flamboyan RSUD Undata dengan diagnosa medis hipertensi dan keluhan utama nyeri kepala yang dirasakan sejak satu hari sebelum pengkajian. Pasien mengatakan nyeri dirasakan seperti ditusuk-tusuk dengan skala nyeri 6 (nyeri sedang), terasa hilang timbul dan disertai rasa mual, pusing, serta lemas yang membuat pasien sulit beraktivitas. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital menunjukkan tekanan darah 162/87 mmHg, nadi 84 x/menit, respirasi 21 x/menit, suhu 36 °C, dan kesadaran *compos mentis*. Wajah pasien tampak meringis karena menahan nyeri.

Berdasarkan data subjektif dan objektif tersebut, peneliti menegakkan diagnosa keperawatan “Nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (peningkatan tekanan darah)” yang ditandai dengan keluhan nyeri kepala skala 6, ekspresi wajah meringis, serta peningkatan tekanan darah. Perencanaan keperawatan difokuskan untuk menurunkan tingkat nyeri dan tekanan darah dalam waktu 3 × 8 jam dengan kriteria hasil yaitu pasien mampu mengungkapkan penurunan nyeri, tampak rileks, tekanan darah menurun, dan pasien memahami cara mengatasi nyeri secara mandiri.

Intervensi yang dilakukan meliputi observasi tanda-tanda vital dan intensitas nyeri menggunakan metode PQRST, melakukan tindakan terapi rendam kaki air hangat dengan suhu 38–42 °C selama 15–20 menit, memberikan edukasi kepada pasien dan keluarga mengenai manfaat terapi rendam kaki air hangat sebagai metode nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah dan mengurangi nyeri kepala, serta berkolaborasi dengan dokter dalam pemberian terapi farmakologis berupa *amlodipine* 10 mg dan *candesartan* 16 mg bila diperlukan.

Implementasi dilakukan selama tiga hari berturut-turut, yaitu pada tanggal 6 – 8 Agustus 2025. Pada hari pertama, pasien mengeluhkan nyeri kepala skala 6 dengan tekanan darah 162/87 mmHg. Setelah dilakukan terapi rendam kaki air hangat selama 20 menit, pasien melaporkan nyeri sedikit berkurang dan tampak lebih rileks. Pada hari kedua, nyeri kepala menurun menjadi skala 4 dan tekanan darah turun menjadi 147/83 mmHg. Pasien merasa lebih nyaman, tidak terlalu pusing, dan mulai dapat beraktivitas ringan. Pada hari ketiga, setelah pelaksanaan terapi rendam kaki air hangat yang sama, pasien menyatakan nyeri sudah tidak dirasakan (skala 0) dan tekanan darah menjadi 130/70 mmHg. Pasien tampak tenang, rileks, dan mengatakan merasa lebih segar serta nyaman setelah menjalani terapi.

Hasil evaluasi keperawatan menunjukkan bahwa tujuan yang direncanakan tercapai sepenuhnya. Berdasarkan hasil pengamatan dan evaluasi dengan metode SOAP, diketahui bahwa keluhan nyeri kepala yang dialami pasien berkurang secara bertahap hingga hilang, tekanan darah menurun signifikan dari 162/87 mmHg menjadi 130/70 mmHg, ekspresi wajah pasien tampak rileks, dan pasien mampu menjelaskan kembali manfaat terapi rendam kaki air hangat serta bersedia melanjutkan terapi tersebut secara mandiri di rumah. Secara keseluruhan, implementasi terapi rendam kaki air hangat terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah dan mengurangi nyeri kepala pada pasien hipertensi, karena memberikan efek vasodilatasi perifer, memperlancar

sirkulasi darah, menurunkan aktivitas saraf simpatis, serta menimbulkan rasa relaksasi dan kenyamanan bagi pasien.

DISKUSI

Pengkajian Keperawatan Pada laporan akhir studi kasus ini, penulis mendapatkan data dari pengkajian awal melalui wawancara (*anamnese*) dan pemeriksaan pada buku status pasien. Pasien yang dimaksud adalah Ny. V, perempuan berusia 50 tahun, dengan keluhan utama nyeri di bagian kepala. Pasien mengeluhkan rasa nyeri seperti tertusuk-tusuk dengan skala nyeri 6 (dari 10), yang dirasakan kadang-kadang dan membuatnya sulit beraktivitas. Hasil pemeriksaan menunjukkan respirasi 21 kali/menit, saturasi oksigen 98%, tekanan darah 162/87 mmHg, dan denyut nadi 84 kali/menit. Pasien tampak meringis karena menahan nyeri di kepala. Setelah diberikan terapi rendam kaki air hangat pada hari pertama, pasien mengatakan nyerinya berkurang menjadi skala 5. Pasien dan keluarganya juga diberi edukasi mengenai manfaat terapi rendam kaki air hangat agar bisa dilakukan secara mandiri di rumah untuk membantu mengurangi nyeri kepala akibat tekanan darah tinggi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Airifin, 2022) tentang terapi rendam kaki air hangat adalah salah satu bentuk hidroterapi lokal *non farmakologi*, dimana kedua kaki direndam dalam air hangat dengan suhu sekitar 38-42°C selama 15-20 menit. Fenomena ini secara nyata telah menunjukkan bahwa terapi rendam kaki air hangat merupakan terapi relaksasi yang digunakan sebagai terapi alternatif pengganti obat yang membantu untuk menimbulkan rasa rileks dan nyaman. Jika tubuh dalam keadaan rileks, maka otak akan memproduksi endorphin yang berfungsi analgesik alami tubuh yang dapat meredakan rasa nyeri.

Berdasarkan hasil pengkajian awal, Peneliti berasumsi bahwa nyeri kepala yang dialami oleh Ny. V disebabkan oleh tekanan darah tinggi. Nyeri yang cukup tinggi (skala 6) dapat mengganggu aktivitas harian pasien dan menurunkan kualitas hidupnya. Oleh karena itu, diperlukan intervensi *non-farmakologis* yang aman dan mudah dilakukan, seperti terapi rendam kaki air hangat, untuk menurunkan tekanan darah tinggi yang mengakibatkan adanya intensitas nyeri. Edukasi kepada pasien dan keluarga tentang terapi ini dapat meningkatkan kemandirian dalam perawatan di rumah serta mempercepat pemulihan pasien.

Diagnosa Keperawatan Berdasarkan buku Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI, 2018) secara teori terdapat dua diagnosa yang dapat muncul pada kasus Ny. V, yaitu gangguan pola tidur dan nyeri akut. Namun, dalam studi kasus ini, penulis memilih untuk memfokuskan pada satu diagnosa, yaitu nyeri akut yang berhubungan dengan agen pencedera fisiologi.

Berdasarkan hasil validasi data pada analisa data, diketahui bahwa 80% data yang diperoleh merupakan data mayor yang secara langsung mendukung diagnosa “Nyeri Akut”, yaitu pasien mengeluh nyeri di bagian kepala dengan skala nyeri 6, mengatakan nyeri seperti ditusuk-tusuk, dan tampak ekspresi meringis dengan tekanan darah meningkat (162/87mmHg). Data tersebut menunjukkan adanya respon fisiologis dan subjektif yang khas terhadap nyeri akut, sehingga diagnosa keperawatan “Nyeri Akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (peningkatan tekanan darah)” dapat ditegakkan karena memenuhi kriteria validasi $\geq 80\%$ data mayor.

Asumsi penulis saat mengangkat diagnosa nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologi karena nyeri yang dialami oleh Ny.V merupakan *respons* tubuh terhadap peningkatan tekanan darah tinggi. Rasa nyeri yang tajam dan kadang-kadang ini timbul akibat rangsangan pada reseptor nyeri di bagian kepala. Berdasarkan hasil pengkajian menggunakan metode PQRST, nyeri ini tergolong berat dan berpotensi mengganggu kenyamanan, aktivitas, dan istirahat pasien. Oleh karena itu, penulis meyakini bahwa nyeri akut merupakan masalah utama yang perlu segera ditangani.

Intervensi. Intervensi keperawatan yang diberikan pada kasus ini adalah pemberian terapi rendam kaki air hangat sebagai salah satu metode *non-farmakologis* untuk mengurangi nyeri akut yang dialami pasien hipertensi. Terapi dilakukan dengan cara dimana kedua kaki direndam dalam air hangat dengan suhu sekitar 38-42°C selama 15-20 menit. Pemberian terapi rendam kaki air hangat dilakukan satu kali per hari, selama tiga hari berturut-turut, dengan pengawasan dan edukasi kepada pasien serta keluarga mengenai teknik dasar yang aman dan dapat dilakukan secara mandiri di rumah.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Airifin, 2022) terapi rendam kaki air hangat ini juga bertujuan untuk menstimulasi pelebaran pembuluh darah (*vasodilatasi*), meningkatkan sirkulasi darah, serta memberikan efek relaksasi pada tubuh, terutama menjelang waktu tidur. Rendam kaki air hangat juga terapi yang tepat untuk memulihkan cedera, karena secara ilmiahnya air hangat dapat berdampak fisiologis pada tubuh.

Penulis berasumsi bahwa nyeri yang dialami Ny.V disebabkan oleh tekanan darah tinggi yang dialami pasien. Nyeri tersebut menimbulkan ketidaknyamanan, membatasi aktivitas pasien, dan menghambat proses penyembuhan. Oleh karena itu, penulis menganggap penting untuk memberikan intervensi keperawatan *non-*

farmakologis yang mudah, aman, dan dapat meningkatkan kenyamanan pasien. Terapi rendam kaki air hangat dipilih karena diyakini mampu merangsang sistem saraf perifer, memperlancar peredaran darah, serta memicu pelepasan hormon endorfin yang dapat mengurangi persepsi nyeri secara alami.

Implementasi keperawatan dilakukan selama tiga hari, mulai tanggal 6 sampai 8 Agustus 2025, dengan fokus pada diagnosa nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik, sesuai dengan Standar Implementasi Keperawatan Indonesia (SIKI, 2018) Intervensi yang diberikan berupa terapi rendam kaki air hangat selama 15-20 menit setiap hari, disertai edukasi kepada pasien tentang cara memantau skala nyeri secara mandiri.

Terapi rendam kaki air hangat adalah salah satu bentuk hidroterapi lokal non farmakologi, dimana kedua kaki direndam dalam air hangat dengan suhu sekitar 38-42°C selama 15-20 menit. Fenomena ini secara nyata telah menunjukkan bahwa terapi rendam kaki air hangat merupakan terapi relaksasi yang digunakan sebagai terapi alternatif pengganti obat yang membantu untuk menimbulkan rasa rileks dan nyaman. Jika tubuh dalam keadaan rileks, maka otak akan memproduksi endorfin yang berfungsi analgesik alami tubuh yang dapat meredakan rasa nyeri. Terapi rendam kaki air hangat merupakan jenis relaksasi yang menekankan pada fisik yang bertujuan untuk menurunkan tekanan darah secara bertahap khususnya pada pasien hipetensi ringan sampai sedang, mengurangi ketegangan otot dan stress yang merupakan pemicu tekanan darah tinggi, dan meningkatkan relaksasi tubuh dan sirkulasi perifer (aliran darah bagian tubuh bawah), sehingga mengurangi beban kerja jantung (Airifin, 2022).

Penulis berasumsi bahwa nyeri akut yang dialami Ny.V merupakan dampak tekanan darah tinggi. Nyeri tersebut perlu segera ditangani karena dapat mengganggu kenyamanan dan proses pemulihan. Penulis memilih terapi rendam kaki air hangat sebagai intervensi karena dianggap aman, mudah diterapkan, dan mampu membantu menurunkan intensitas nyeri secara bertahap. Selama tiga hari pelaksanaan, terlihat adanya penurunan skala nyeri, dan pasien menunjukkan respon positif seperti tampak rileks, nyaman dan tertidur setelah terapi. Penulis juga mengasumsikan bahwa edukasi yang diberikan membantu pasien lebih memahami kondisi nyerinya dan mampu memantau perubahan nyeri secara mandiri.

Evaluasi Pada hari pertama, Rabu 6 Agustus pukul 11.00 WITA, pasien mengatakan merasa lebih nyaman dan tenang, nyeri mulai berkurang dan terasa hilang timbul. Secara objektif, skala nyeri masih cukup tinggi yaitu 6, dan wajah pasien tampak meringis. Pada hari kedua, Kamis 7 Agustus 2025, hasil evaluasi menunjukkan bahwa pasien kembali mengatakan nyeri berkurang pasien tampak lebih nyaman dan tenang. Skala nyeri menurun menjadi 4, dan sifat nyeri masih di lokasi yang sama dengan intensitas yang mulai menurun. Pada hari ketiga, Jumat 8 Agustus 2025, nyeri pasien sudah tidak ada atau menjadi skala 0. Lokasi nyeri masih sama namun nyeri sudah hilang. Setelah terapi rendam kaki air hangat dilakukan, pasien juga sudah mampu memantau dan menyampaikan perubahan nyeri secara mandiri, penanganan nyeri dianggap berhasil, intervensi dihentikan.

Terapi rendam kaki air hangat adalah terapi yang tepat untuk memulihkan berbagai keluhan, karena secara ilmiah air hangat berdampak fisiologis bagi tubuh. Pertama, berdampak pada pembuluh darah yaitu membuat sirkulasi darah menjadi lancar. Kedua, faktor pembebanan di dalam air akan menguatkan otot-otot yang mempengaruhi sendi-sendi tubuh. Selain itu, suhu air hangat akan meningkatkan kelenturan jaringan. Merendam tubuh dengan menggunakan air hangat merupakan aplikasi untuk mengurangi nyeri akut maupun kronis, manfaat terapi air hangat dapat menghidupkan kembali dan memulihkan kesehatan. Terapi ini membantu untuk mengurangi berbagai keluhan salah satunya dengan merendam kaki air hangat selama 15-20 menit secara rutin pagi dan malam hari sebelum tidur. Kehangatan air dapat membantu mengundurkan otot-otot dan mengurangi rasa nyeri, hal inilah yang menimbulkan rasa rileks pada tubuh (Nazaruddin et al., 2021).

Penulis berasumsi bahwa nyeri akut akibat tekanan darah tinggi yang dialami Ny. V dapat berkurang secara bertahap melalui terapi rendam kaki air hangat. Respons positif pasien terlihat dari penurunan skala nyeri selama tiga hari dan munculnya kenyamanan yang ditandai dengan pasien merasa nyaman dan tenang. Edukasi yang diberikan juga membantu pasien menjadi lebih mandiri dalam mengelola nyeri setelah pulang dari rumah sakit.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi rendam kaki air hangat efektif menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di Ruang Flamboyan RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah. Setelah diberikan terapi selama tiga hari berturut-turut, terjadi penurunan tekanan darah dari 162/87 mmHg menjadi 130/70 mmHg serta

penurunan skala nyeri kepala dari 6 menjadi 0. Hal ini menunjukkan bahwa vasodilatasi akibat suhu hangat membantu melancarkan sirkulasi darah, mengurangi efek simpatis, serta menimbulkan efek relaksasi dan kenyamanan pada pasien. Terapi ini dapat dijadikan intervensi keperawatan nonfarmakologi yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan untuk membantu mengontrol tekanan darah serta meningkatkan kualitas hidup pada pasien hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Airifin, Z. (2022). *pengaruh pemberian hidroterapi rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi*.
- Dinkes Sulawesi Tengah. (2023). Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Sulawesi Tengah. *Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah*, 1–368.
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika*, 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>
- Kemenkes. (2023). Survei Kesehatan Indonesia 2023 (SKI). *Kemenkes*, 235.
- Kemenkes. (2023). Survei Kesehatan Indonesia 2023 (SKI). *Kemenkes*, 235.
- Kusuma, N. D., & Ariwibowo, D. D. (2025). Gambaran Komplikasi Hipertensi di RSUD Cengkareng Tahun 2021-2022. *Jurnal Sehat Indonesia (JUSINDO)*, 7(01), 370–381. <https://doi.org/10.59141/jsi.v7i01.267>
- Nazaruddin, Yati, M., & Pratiwi, D. S. (2021). Pengaruh Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 16, 2302–2531. [file:///C:/Users/Asus/Downloads/472-Article Text-1931-1-10-20210610 \(3\).pdf](file:///C:/Users/Asus/Downloads/472-Article%20Text-1931-1-10-20210610%20(3).pdf)
- Rekam medis Rs Undata Provinsi Sulawesi Tengah 2023-2025. (n.d.). *Rekam medis Rs Undata Provinsi Sulawesi Tengah*.
- Sudarta, I. M., Oktaviani, D., Keperawatan, J., & Kemenkes, P. (2024). *PENERAPAN TERAPI RENDAM KAKI MENGGUNAKAN AIR HANGAT (HIDROTHERAPY) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA penuaan , keterbatasan aktivitas fisik , atau penurunan kemampuan untuk bekerja , serta kesepian hidup infark miokard walaupun tekanan darah . 1*(1), 8–13.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia. *Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia*.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI). *Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 328.
- WHO. (2021). *Angka Kejadian hipertensi WHO 2021*. <https://www.who.int/news/item/16-06-2021-caesarean-section-rates-continue-to-rise-amid-growing-inequalities-in-access>.