

ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI: SUATU STUDI KASUS

Nursing Care in Elderly with Hypertension: A Case Study

Nailal Hidayati¹, Juanita², Rahmawati²

¹Mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala

²Bagian Keilmuan Keperawatan Gerontik, Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala

Email: nailalhidayati@gmail.com

ABSTRAK

Prevalensi hipertensi pada Lansia di Indonesia meningkat setiap tahunnya. Hipertensi yang tidak terkontrol pada Lansia dapat menyebabkan berbagai gangguan pada sistem tubuh dan perubahan pada aspek fisik, psikologis, sosial maupun spiritual. Karya Ilmiah Akhir ini bertujuan untuk melaksanakan asuhan keperawatan pada lansia dengan masalah hipertensi dengan metode studi kasus. Diagnosa yang diangkat dalam masalah ini adalah ansietas dan manajemen kesehatan tidak efektif. Implementasi yang telah adalah pendidikan kesehatan mengenai kecemasan, terapi non-farmakologis *slow deep breathing* dan terapi zikir untuk menurunkan kecemasan, edukasi hipertensi, pengenalan diet DASH dan terapi non farmakologi hidroterapi untuk menurunkan tekanan darah pada lansia. Dari hasil evaluasi implementasi yang telah dilakukan pada Klien terdapat peningkatan pemahaman tentang kecemasan dan penatalaksanaan kecemasan seperti teknik *slow deep breathing* dan terapi zikir, peningkatan pemahaman terkait konsep hipertensi dan diet DASH yang disarankan untuk menurunkan hipertensi. Dari penatalaksanaan hidroterapi kaki hasil pada klien berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah sistolik sebanyak 22 mmHg dan tekanan darah diastolik 17 mmHg. Disarankan kepada perawat agar dapat melakukan pendidikan kesehatan tentang manajemen kesehatan yang dapat dilakukan oleh pasien secara mandiri dan mengajarkan terapi non farmakologi yang efektif menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci : Asuhan keperawatan, lansia, hipertensi

ABSTRACT

*The prevalence of hypertension in the elderly in Indonesia is increasing every year. Uncontrolled hypertension in the elderly can cause various disturbances in the body's systems and changes in physical, psychological, social and spiritual aspects. The aimed of this Final Scientific Work is to carry out nursing care in the elderly with the hypertension. The diagnosis raised in this issue is anxiety and ineffective health management. The implementation carried out for 4 days based on the nursing diagnosis was health education about anxiety, non-pharmacological therapy *slow deep breathing* and dhikr therapy to reduce anxiety, hypertension education, introduction to the DASH diet and non-pharmacological hydrotherapy to reduce blood pressure in the elderly. From the results of the implementation evaluation that has been carried out on clients, there is an increased understanding of anxiety and anxiety management, namely *slow deep breathing* techniques and remembrance therapy as well as increased understanding related to the concept of hypertension, the DASH diet is recommended to reduce hypertension. From the management of foot hydrotherapy, the results on the client had an effect on reducing systolic blood pressure by 22 mmHg and diastolic blood pressure by 17 mmHg. It is recommended that elderly nurses can be used as information material and references to carry out nursing interventions for different patients and nursing problems.*

Keyword : Nursing care, elderly, hypertension

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa pada tahun 2025 akan

terhadinya peningkatan penderita hipertensi diseluruh dunia sebanyak 1,5 miliar yang dimana 10,5 juta penderita hipertensi mengalami berbagai

komplikasi yang berujung pada kematian. Pada tahun 2019, Indonesia berada pada posisi ke-5 sebagai negara penyumbang hipertensi di dunia (WHO, 2019).

Menurut Kemenkes RI (2019) lebih dari 65 juta penduduk di Indonesia menderita hipertensi. Prevalensi hipertensi tersebut menanjak tajam yakni dari tahun 2013 yang hanya 8,4% sampai menjadi 26% pada tahun 2018. Lansia yang berumur >75 tahun memiliki prevalensi hipertensi tertinggi yaitu sebesar 69,5%, lansia yang berusia 65-74 tahun dengan prevalensi 63,2%, dan sebanyak 55,2% berumur 55-64 tahun.

Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa secara nasional prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi sebesar 34,11%. Prevalensi tekanan darah tinggi pada perempuan (36,85%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (31,34%). Prevalensi di perkotaan sedikit lebih tinggi (34,43%) dibandingkan dengan pedesaan (33,72%) (Profil Kesehatan Indonesia, 2019). Berdasarkan Profil Kesehatan Aceh Tahun 2021, penderita hipertensi yang di Aceh diestimasikan sejumlah 1.516.104 orang. Sedangkan, jumlah estimasi penderita hipertensi yang berusia di Aceh Besar sebanyak 69.712 orang.

Tidak semua penderita hipertensi menyadari penyakit yang dideritanya. Hal ini yang membuat hipertensi kerap disebut sebagai pembunuh senyap (*silent killer*). Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi dibagi dalam dua kelompok besar yaitu faktor yang tidak dapat dikendalikan dan dapat dikendalikan. Faktor yang tidak dapat dikendalikan termasuk jenis kelamin, genetik, ras usia ≥ 60 tahun dan penyakit penyerta seperti diabetes atau penyakit ginjal. Faktor yang dapat dikendalikan seperti pola makan, kebiasaan olahraga, konsumsi garam, kopi, alkohol, stress dan berat badan berlebih atau obesitas (WHO, 2019). Hipertensi merupakan kondisi medis serius yang secara signifikan meningkatkan risiko terhadap penyakit jantung, ginjal, otak, dan penyakit lainnya. Sehingga hipertensi disebut sebagai penyakit

penyebab utama kematian dini di seluruh dunia (WHO, 2021).

Penatalaksanaan hipertensi secara non farmakologis (komplementer) dapat dilakukan dengan menjalani pola hidup sehat yang dianjurkan antara lain mengurangi konsumsi garam, kopi/ kafein, alkohol, berhenti merokok, mengurangi berat badan, melakukan latihan dan aktivitas fisik serta manajemen stress (Solihin, 2020). Olahraga teratur dapat dilakukan dengan cara latihan fisik yang tepat antara lain jalan kaki, berkebun, membersihkan rumah, senam.

Selain itu, terdapat juga beberapa cara komplementer lainnya yang berguna untuk menurunkan tekanan pada seseorang yaitu teknik hidroterapi atau dikenal dengan teknik rendam kaki dengan air hangat. Terapi rendam kaki air hangat memberikan sirkulasi, mengurangi edema, meningkatkan sirkulasi otot dan menimbulkan respon sistemik terjadi melalui mekanisme vasodilatasi (pelebaran pembuluh darah) (Perry & Potter, 2010 dalam Fitriana, Anggraini, & Anggraini, 2021). Merendam kaki air hangat akan memberikan respon lokal terhadap panas melalui stimulasi ini akan mengirimkan implus dari perifer ke hipotalamus (Liana, 2019). Manfaat lain pada hidroterapi lainnya adalah tubuh dan pikiran akan menjadi lebih rileks.

Stress dan kecemasan sangat erat berkaitan dengan tekanan darah tinggi. Stress yang tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan berbagai penyakit yang salah satunya adalah hipertensi. Oleh karena itu, manajemen stress dan kecemasan pada lansia dengan hipertensi sangatlah penting untuk diperhatikan dan dikelola dengan baik guna mengatasi peningkatan tekanan darah pada lansia (Noor, 2017 dalam Pujiyanti, Fakhriyah, & Noor Ahda Fadillah, 2021). Manajemen stress berbasis relaksasi untuk hipertensi secara signifikan dapat mempengaruhi perubahan tekanan darah yang lebih baik (Samadian et al., 2016).

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk mengambil kasus hipertensi pada lansia yang berada di Gampong Meunasah Baet, Aceh Besar.

Penulisan studi kasus ini bertujuan untuk menjelaskan asuhan keperawatan pada klien lansia dengan hipertensi di Gampong Meunasah Baet Kecamatan Krueng Barona Jaya, Aceh Besar.

GAMBARAN KASUS

Klien berusia 79 tahun merupakan seorang janda yang memiliki dua anak perempuan dan satu laki-laki, bersuku Aceh, beragama islam dengan tingkat pendidikan tidak tamat SD adalah seorang lansia yang tinggal di Gampong Meunasah Baet Kecamatan Krueng Barona Jaya, Kabupaten Aceh Besar. Klien tinggal bersama dua anak perempuannya. Untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, klien mengandalkan uang yang diberikan oleh anak-anaknya.

Penulis mulai melakukan pengkajian dengan klien pada tanggal 2-3 Desember 2022. Berdasarkan hasil pengkajian, klien menderita hipertensi namun tidak mengetahui sejak tahun berapa penyakit itu dideritanya dan tidak ingat tekanan darah awal pada saat hipertensi muncul. Klien tidak memiliki keluhan apapun saat ini. Klien mengatakan cemas adalah penyebab tekanan darahnya naik. Klien mengatakan tidak melakukan pantangan apapun terhadap makanan walaupun menderita hipertensi. Klien tidak pernah mengkonsumsi obat hipertensi.

Hasil pemeriksaan fisik yang dilakukan oleh perawat, didapatkan tekanan darah: 183/ 101 mmHg (posisi duduk), nadi: 106 kali/menit, pernapasan: 20 kali/menit, pemeriksaan kadar asam urat dan kolesterol didapatkan 4,7 mg/dL dan 174 mg/dL. Pengukuran berat badan dan tinggi badan didapatkan 60,3 kg dan 150 cm, IMT = 26,7 kg/m² dengan kategori gemuk. Hasil pemeriksaan fisik lainnya seperti gigi tinggal beberapa namun tidak mengalami masalah pada saat mengunyah dan menelan.

Pada pengkajian pemenuhan kebutuhan nutrisi, klien mengatakan minum lebih dari 3 gelas namun tidak lebih dari 8 gelas sehari. Klien juga selalu mengkonsumsi kopi setiap pagi. Klien juga menambahkan bahwa kadang-kadang merasa makanan yang dimakan kurang berasa sehingga

kadang-kadang sering menambah garam walaupun sudah dilarang oleh anaknya.

Berdasarkan hasil pengkajian resiko jatuh dan pengkajian *Short Physical Performance Battery (SPPB)* didapatkan hasil bahwa klien dalam kategori resiko jatuh tinggi. Kemudian pada pengkajian status mental gerontik menggunakan *Short Portable Mental Status Questionnaire (SPSMQ)* didapatkan bahwa klien mengalami kerusakan intelektual sedang dengan benar 3 dari 10 pertanyaan. Untuk tingkat depresi lansia menggunakan *Inventaris Depression Beck* didapatkan hasil Klien berada pada kategori minimal depresi dengan skor 3.

Terdapat data tambahan dari keluarga dimana anak perempuannya mengatakan bahwa klien mengalami cemas baik terhadap kesehatan, kekhawatiran terhadap cucunya dan kadang-kadang berfikir sesuatu yang buruk akan terjadi, merasa gundah apabila sesuatu hal tidak terjadi seperti yang dipikirkan sebelumnya. Penulis juga mengkaji tingkat kecemasan pada lansia dengan menggunakan pengkajian *Geriatric Anxiety Scale* dengan skor 19 yang menunjukkan bahwa Klien berada pada kategori kecemasan ringan.

Berdasarkan pemamparan diatas. Didapatkan bahwa masalah klien meliputi manajemen kesehatan tidak efektif dan ansietas,

HASIL

Ansietas

Klien sering mengalami cemas baik terhadap kesehatan dan anak dan cucunya. Klien mengatakan kadang-kadang berfikir sesuatu yang buruk akan terjadi terhadap dirinya dan anaknya. Klien mengatakan kalau ada sesuatu masalah selalu terbawa pikiran. Klien mengatakan tahu bahwa tekanan darah ia akan naik apabila ia gelisah dan cemas. Klien mengatakan kadang-kadang kesulitan untuk mengatasi cemas yang muncul. Pada pemeriksaan kecemasan dengan *Geriatric Anxiety Scale (GAS)* didapatkan dengan skor 19 (kecemasan ringan).

Dengan permasalahan diatas, maka intervensi yang akan diberikan adalah pendidikan

kesehatan tentang kecemasan berupa definisi, penyebab, tanda gejala, cara mengurangi dan mengontrol kecemasan, terapi non farmakologis *slow deep breathing* dan terapi zikir.

Manajemen kesehatan tidak efektif

Hasil pengkajian pada klien yang telah dilakukan didapatkan data bahwa klien sudah lama menderita hipertensi namun tidak ingat sudah berapa tahun. Klien mengatakan tidak melakukan pantangan apapun terhadap makanan walaupun menderita hipertensi dan tidak pernah mengkonsumsi obat hipertensi. Klien mengatakan setiap pagi selalu mengkonsumsi kopi dan suka menambah garam pada makanannya.

Hasil pemeriksaan fisik didapatkan bahwa TD: 183/ 101 mmHg (posisi duduk), HR: 106 kali/menit, RR: 20 kali/menit. Dari hasil pengkajian tersebut, maka perawat mengangkat masalah manajemen kesehatan tidak efektif berhubungan dengan kurangnya pengetahuan tentang program terapeutik. Berdasarkan diagnosa tersebut maka perawat akan melakukan intervensi meliputi pendidikan kesehatan tentang hipertensi, manajemen obat, dan *Dietary to Stop Hypertension* (DASH) yang mengacu pada pola makan yang sehat. Selanjutnya mengajarkan tentang terapi non-farmakologis yaitu hidroterapi yang dapat menurunkan tekanan darah.

PEMBAHASAN

Implementasi yang telah diberikan kepada klien untuk mengatasi ansietas yang terjadi meliputi pendidikan kesehatan tentang kecemasan berupa definisi, penyebab, tanda gejala, cara mengurangi dan mengontrol kecemasan, terapi non farmakologis *slow deep breathing* dan terapi zikir. Implementasi ini diberikan dengan harapan klien mampu mengenal dan memahami cara mengontrol kecemasan yang mungkin muncul pada dirinya. Pengenalan ini juga diberikan kepada keluarganya dengan harapan keluarga mampu mengenal dan memutuskan untuk merawat klien apabila kecemasan muncul. Dari hasil evaluasi yang dilakukan pada Klien pada tanggal 04 Desember

dan 06 Desember 2022, didapatkan hasil bahwa Klien mengatakan bahwa salah satu penyebab cemas adalah beban pikiran yang terlalu banyak. Klien juga mengatakan bahwa gejala kecemasan antara lain gelisah dan jantung berdegup kencang. Dari hasil evaluasi terapi *slow deep breathing* dan terapi zikir didapatkan bahwa Klien mampu menjelaskan dan memperagakan kembali cara melakukan teknik *slow deep breathing* ini. Berdasarkan hasil observasi, Klien tampak rileks setelah melakukan terapi yang diajarkan. Dari hasil evaluasi diatas, didapatkan hasil bahwa adanya peningkatan pemahaman tentang kecemasan dan penatalaksanaan kecemasan yaitu teknik *slow deep breathing* dan terapi zikir.

Berdasarkan hal tersebut diatas, menurut Sahar et al. (2018), ansietas dapat dicegah dengan mengenali ansietasnya, meningkatkan kemampuan dalam pencegahan yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan yaitu dengan melakukan teknik *slow deep breathing* dan terapi zikir. Pendidikan kesehatan merupakan bagian dari promosi kesehatan yang berperan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan guna menambah pengetahuan, sikap dan praktek kesehatan (Fadlilah et al., 2022). Pendidikan kesehatan terkait kecemasan sangatlah diperlukan terutama pada lansia. Hal ini disebabkan ketika tubuh tidak mampu mengontrol cemas yang dihadapi, sehingga bisa terjadi pada sistem tubuh yang bersifat buruk, hal ini disebabkan karena kecemasan dapat mempengaruhi kerja sistem saraf simpatis, yang meningkatkan frekuensi tekanan darah, peningkatan curah jantung serta tahanan vaskular perifer, selain itu memacu jantung berdenyut lebih cepat serta lebih kuat, sehingga tekanan darah akan meningkat (Alimansur & Cahyaningrum, 2015)..

Menurut Nasuha, Widodo, dan Widiani (2016), teknik relaksasi napas dalam atau *slow deep breathing* dapat meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, mengurangi stress baik stress fisik maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan. Teknik relaksasi napas

dalam dapat memberikan individu kontrol diri ketika terjadi rasa ketidaknyamanan atau cemas, stress fisik dan emosi yang disebabkan oleh kecemasan, setelah melakukan teknik relaksasi nafas dalam (*deep breathing*) biasanya dapat mengalami penurunan kecemasan dalam kategori ringan (Noorrahman & Pratikto, 2022).

Hal ini sesuai dengan teori dimana *slow deep relaxation* kemampuan dalam mengoptimalkan kesehatan tubuh. *Slow deep relaxation* meningkatkan kondisi tubuh menjadi lebih rileks, karena saat menarik nafas secara mendalam, otak akan menerima pesan untuk tenang. Otak kemudian meneruskan pesan tersebut ke seluruh tubuh. Teknik *Slow deep relaxation* juga akan membantu menjernihkan pikiran, hal ini disebabkan oleh sirkulasi oksigen ke otak lebih banyak (Smeltzer & Bare, 2015).

Sedangkan, terapi dzikir secara harfiah berarti zikir, yaitu jimat yang dikaitkan dengan ritual pemujaan lainnya (Michon, 2009 dalam Setiyani, Maunaturrohmah, & Rahmawati, 2020). Zikir memiliki daya relaksasi yang dapat mengurangi ketegangan dan mendatangkan ketenangan jiwa. Setiap bacaan zikir mengandung makna yang sangat mendalam yang dapat mencegah timbulnya ketegangan (Anggraini & Subandi, 2014).

Dengan terapi *slow deep breathing* dan terapi zikir tersebut sebagai salah satu cara untuk menurunkan tingkat kecemasan serta membantu lansia dalam mengontrol cemasnya sehingga dapat dijadikan sebagai metode psikoterapi, karena dengan banyak melakukan zikir akan menjadikan hati tenang, damai, bahwa zikir merupakan suatu bentuk kesadaran yang dimiliki oleh seorang makhluk yang menyatukan kehidupannya dengan sang pencipta.

Kombinasi antara teknik relaksasi dan kuatnya keyakinan yang baik merupakan faktor keberhasilan relaksasi. Unsur keyakinan yang dimasukkan adalah penyebutan kata atau kalimat yang sesuai dengan keyakinan agama masing-masing secara berulang-ulang yang disertai dengan

sikap pasrah. Selain itu dengan teknik *slow deep breathing* dan dapat meningkatkan perasaan positif sehingga membantu lansia mengelola pola hidup yang dapat mengganggu kualitas dari lansia (Sahar et al., 2018).

Untuk mengatasi masalah manajemen kesehatan tidak efektif, perawat melakukan pendidikan kesehatan mengenai hipertensi pada tanggal 04 Desember 2022. Perawat menjelaskan mulai dari definisi, penyebab, gejala, faktor risiko, komplikasi dan manajemen hipertensi secara farmakologis yaitu mengonsumsi obat yang dianjurkan oleh dokter, obat apa saja yang dapat diminum untuk menurunkan tekanan darah, dosis serta jadwal minum obat yang tepat. Dalam penyuluhan tersebut dihadiri oleh Klien dan anaknya. Edukasi tentang manajemen obat juga diberikan kepada anaknya dengan harapan dapat mendukung Klien dalam mengontrol tekanan darah pada Klien. Klien dan anaknya sangat kooperatif dan memahami terhadap penjelasan yang dilakukan oleh perawat.

Dari hasil implementasi, didapatkan evaluasi bahwa klien sudah mengetahui apa yang menyebabkan ia menderita hipertensi, bagaimana tanda dan gejala hipertensi seperti pusing, sakit kepala, dan cemas. Klien mengatakan cemas adalah gejala yang paling sering dirasakan. Efek dari hipertensi yang tidak terkontrol salah satunya adalah penyakit jantung. Klien mampu menyebutkan secara baik terkait penyebab, tanda dan gejala serta komplikasi yang muncul. Sesuai dengan tujuan dan kriteria hasil yang diinginkan yaitu klien mampu memahami terkait konsep hipertensi. Dari evaluasi didapat, didapatkan bahwa pemberian edukasi yang diberikan kepada Klien mampu meningkatkan pengetahuan terhadap konsep hipertensi.

Hal ini didukung oleh beberapa penelitian yang menemukan bahwa pemberian edukasi yang diberikan kepada lansia yang menggunakan leaflet dan power point secara signifikan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pengetahuan lansia mengenai hipertensi (Haris et al., 2019;

Istiqomah et al., 2022; Susanti et al., 1930). Sejalan dengan temuan diatas, Sari et al. (2020) dalam penelitiannya menemukan bahwa pendidikan dengan penyuluhan tentang pengetahuan, kepercayaan, motivasi dan dukungan keluarga efektif dalam meningkatkan kepatuhan.

Selanjutnya, perawat memberikan pendidikan kesehatan tentang diet DASH (*Dietary Approches To Stop Hypertension*) pada tanggal 05 Desember 2022. Perawat menjelaskan mengenai materi selama 40 menit dimulai dari pengertian diet, manfaat diet, makanan yang perlu dihindari, tips melakukan diet yaitu dengan meningkatkan asupan makanan yang tinggi protein, zat besi, vitamin serta rendah lemak. Edukasi ini diberikan dengan menggunakan media *booklet* dan *leaflet*. Klien dan anaknya mendengarkan secara seksama dan secara aktif melakukan tanya jawab mengenai tips diet yang dapat dijalankan. Di akhir pertemuan, perawat memberikan pertanyaan sebaai evaluasi mengenai materi yang telah dijelaskan terkait makanan yang perlu dikurangi untuk dikonsumsi. Klien mengatakan bahwa garam dan kopi adalah makanan yang perlu dikurangi dan akan mencoba untuk mengurangi minum kopi menjadi setengah gelas.

Dari evaluasi yang telah dilakukan pada akhir pertemuan pada tanggal 06 Desember 2022 didapatkan hasil bahwa Klien dan Ny. F sudah mengetahui mengenai diet DASH, apa saja makanan yang perlu dikonsumsi dan dihindari. Sesuai dengan tujuan dan kriteria hasil yang diinginkan perawat, Ny. A sudah memahami tentang diet DASH ditandai dengan Klien sudah mengurangi garam dalam makanan terutama pada lauk yang dimasak. Dari evaluasi diatas, dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi terkait diet DASH dapat meningkatkan pemahaman tentang diet DASH, dan menurunkan tekanan darah dibuktikan dengan tekanan darah pada Klien tanggal 06 Desember 2022 adalah 165/87 mmHg. Namun, klien belum dapat melakukan pola diet secara penuh.

Hal ini sejalan dengan penelitian Orabi (2016) terhadap 66 lansia di Rumah Sakit Zagazig,

didapatkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan sikap lansia terhadap diet DASH. Selain itu, didapatkan pula terdapat penurunan tekanan darah pada kelompok intervensi yang diberikan penyuluhan mengenai diet hipertensi. Penelitian Dewi, Sugiyanto, dan C. Wira, (2015) juga mengatakan bahwa pemberian diet DASH pada penderita hipertensi secara signifikan dapat menurunkan tekanan darah. Selain pengetahuan akan pentingnya diet DASH, perilaku patuh terhadap diet DASH juga sangatlah diperlukan dikarenakan untuk mengurangi komplikasi lebih lanjut yang mungkin terjadi (Uliatiningsih & Fayasari, 2019).

Implementasi yang ketiga, perawat mengajarkan terapi non-farmakologis hidroterapi kaki (rendam dengan air hangat) pada tanggal 05 Desember 2022. Perawat menjelaskan kepada Klien bahwa hidroterapi kaki (rendam dengan air hangat) bisa dijadikan sebagai salah satu terapi yang secara efektif dapat menurunkan tekanan darah. Kemudian perawat mendemonstrasikan bagaimana pelaksanaan hidroterapi kaki dimana air yang digunakan untuk merendam kaki adalah air yang hangat dengan suhu sekitar 32 – 25 ° C yang dengan ketinggian air minimal 15 cm. Penatalaksanaan hidroterapi kaki ini dilakukan oleh perawat selama 4 kali dengan total durasi adalah 30 menit (15 menit proses rendam kaki). Sebelum dilakukan hidroterapi perawat melakukan pemeriksaan tekanan darah terlebih dahulu guna dapat membandingkan perubahan yang terjadi setelah 15 menit implementasi diberikan.

Hasil evaluasi harian yang didapatkan bahwa Klien telah memahami bagaimana pelaksanaan rendam kaki dengan air hangat ini. Klien juga mengatakan bahwa sangat rileks pada bagian kaki setelah melakukan rendam kaki. Klien mengatakan keinginan untuk melakukan hidroterapi ini baik di pagi maupun di sore hari disesuaikan dengan waktu luang yang ada.

Evaluasi akhir yang dilakukan didapatkan bahwa adanya penurunan tekanan darah setelah diberikannya implementasi hidroterapi kaki dengan

air hangat ini dimana tekanan darah menurun sebanyak 22 mmHg (darah sistolik) dan 17 mmHg (darah diastolik). Dari hasil evaluasi didapatkan bahwa pemberian hidroterapi kaki efektif dapat menurunkan tekanan darah.

Hal ini sejalan dengan penelitian Kusumawati, Meilirianta, dan Bambang (2018) yang menyatakan bahwa pemberian hidroterapi sangatlah signifikan berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Pemberian hidroterapi rendam kaki air hangat lebih efektif menurunkan tekanan darah karena adanya kontak langsung antara terapi dengan tubuh pasien atau lansia (Kurnia et al., 2022). Menurut Satria (2018), penggunaan teknik hidroterapi dapat meningkatkan sirkulasi darah ke permukaan kulit, dan mengembalikan elastisitas arteri dan kapiler. Secara ilmiah, air hangat dengan suhu 32-35°C dinyatakan memiliki dampak fisiologis bagi tubuh. Air hangat dapat melebarkan pembuluh darah, sehingga aliran darah akan lebih lancar. Dengan peredaran darah yang lancar, sel dan jaringan dapat memperoleh suplai nutrisi yang cukup dan akan terhindar dari risiko penyakit yang berhubungan dengan penyumbatan pembuluh darah seperti hipertensi.

Dalam penelitian Harnani dan Axmalia (2017) menjelaskan bahwa terapi rendam kaki menggunakan air hangat dengan suhu 40°C diatas mata kaki yang dilakukan selama 20 menit dapat menurunkan tekanan darah, meringankan nyeri sendi, menurunkan ketegangan otot, melebarkan pembuluh darah, membunuh kuman, menghilangkan bau dan juga dapat meningkatkan kualitas tidur untuk lansia. Berdasarkan hasil yang didapatkan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa klien telah mengalami peningkatan pengetahuan dari sebelumnya, dan melakukan terapi non-farmakologis hidroterapi kaki (rendam dengan air hangat) sehingga terjadi penurunan tekanan darah pada Klien.

Implementasi diagnosa ketiga dan keempat tidak dapat dilaksanakan dalam penulisan ini karena keterbatasan waktu namun perawat memberikan

lembar balik atau leaflet agar dapat menjadi bahan bacaan untuk menangani masalah tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi pada klien dengan penyakit hipertensi, perawat menyimpulkan bahwa selama 4 hari rawatan berdasarkan *Evidence Based Nursing* (EBN) teknik *slow deep breathing* dan teknik zikir efektif digunakan untuk menurunkan kecemasan pada lansia. Pada masalah manajemen kesehatan tidak efektif, pasien juga mengalami peningkatan pemahaman terkait konsep hipertensi, diet DASH yang disarankan untuk menurunkan hipertensi. Dari penatalaksanaan hidroterapi kaki hasil pada klien berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah tekanan darah menurun sebanyak 22 mmHg (darah sistolik) dan 17 mmHg (darah diastolik).

Saran untuk perawat agar dapat melakukan pendidikan kesehatan tentang manajemen kesehatan yang dapat dilakukan oleh pasien secara mandiri dan mengajarkan terapi non farmakologi yang efektif menurunkan tekanan darah sesuai dengan *evidence-based practice*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada dosen pembimbing 1 dan 2, Ny. A sebagai klien dalam studi kasus ini, Reviewer dan seluruh civitas Akademik Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala.

REFERENSI

- Alimansur, M., & Cahyaningrum, S. D. (2015). *Efek kecemasan terhadap peningkatan tekanan darah penderita Pre OP ORIF*. 3(2), 39–46.
- Anggraieni, W. N., & Subandi. (2014). Pengaruh terapi dzikir untuk menurunkan stress pada penderita hipertensi esensial. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 6(1), 81–102. www.purtierplacenta.com,
- Dewi, U. F., Sugiyanto, & C. Wira, Y. (2015). Pengaruh pemberian diet DASH terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Pahandut Palangkaraya. *Jurnal Forum Kesehatan*, 2(4),

- 1–8.
- E. Orabi, E. (2016). Effect of an Educational Intervention About Dietary Approach to Stop Hypertension (DASH) on Changing Knowledge, Attitude and Blood Pressure of Hypertensive Patients Attending Zagazig University Hospitals. *Science Journal of Public Health*, 4(6), 506. <https://doi.org/10.11648/j.sjph.20160406.25>
- Fadlilah, S., Nekada, C. D. Y., & Maturbongs, F. M. (2022). Pendidikan Kesehatan Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Pencegahan Covid-19 pada Siswa SMP. *To Maega : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 63. <https://doi.org/10.35914/tomaega.v5i1.953>
- Fitrina, Y., Anggraini, D., & Anggraini, L. (2021). Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat dengan Garam dan Serai terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Prosiding Seminar ...*, 4(2), 1–10. <https://jurnal.upertis.ac.id/index.php/PSKP/article/view/726>
- Haris, Aris, M., & Mulyadi. (2019). Peningkatan Pengetahuan Lanjut Usia melalui Pendidikan Kesehatan dengan Menggunakan Media Power Point. *Media Karya Kesehatan*, 2(2), 164–177. <https://doi.org/10.24198/mkk.v2i2.22472>
- Harnani, Y., & Axmalia, A. (2017). Efektifitas Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Diwilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga Kota Pekanbaru Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 3(4), 129–132. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol3.iss4.127>
- 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. *Media Gizi Kesmas*, 11(1), 159–165. <https://doi.org/10.20473/mgk.v11i1.2022.159-165>
- Kemenkes RI. (2019). *Hari Hipertensi Dunia 2019: “Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK.”* <http://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/dki-jakarta/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik>.
- Kurnia, A. D., Aprilyan, D., Masruroh, N. L., Melizza, N., & Prasetyo, Y. B. (2022). The Effect of Hydrotherapy on Blood Pressure in Patients With Hypertension: A Literature Review. *KnE Medicine*, 2022, 34–49. <https://doi.org/10.18502/kme.v2i3.11849>
- Liana, Y. (2019). Efektifitas Terapi Rendam Kaki dengan Air Jahe Hangat terhadap Nyeri Arthritis Gout pada Lansia. *Seminar Nasional Keperawatan*, 0(2), 199–206. <http://www.conference.unsri.ac.id/index.php/SNK/article/view/1214/611>
- Nasuha, Widodo, D., & Widiani, E. (2016). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas dalam Terhadap Tingkat Kecemasan pada Lansia di Posyandu Lansia RW IV Dusun Dempok Desa Gading Kembar kecamatan Jabung Kabupaten Malang. *Jurnal Nursing News*, 1(2), 53–62.
- Noorrahman, Y., & Pratikto, H. (2022). Relaksasi nafas dalam (deep breathing) untuk menurunkan kecemasan pada lansia Pendahuluan. *Journal of Psychological Research*, 1(4), 215–222.
- Pujianti, N., Fakhriyah, & Noor Ahda Fadillah. (2021). Hubungan Antara Manajemen Hipertensi Dan Manajemen Stress Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cempaka. *Prosiding Seminar Nasional Lingkungan Lahan Basah*, 6(3). <http://eprints.ums.ac.id/39382/1/02>. Naskah Publikasi.pdf
- Sahar, R. H., Azwar, Riskawati, Musdalipa, & Kasmawati. (2018). *Efektivitas relaksasi benson dan nafas dalam terhadap perubahan tingkat kecemasan lansia di PSTW Gau Mabaji Gowa*. 6(1).
- Samadian, F., Dalili, N., & Jamalian, A. (2016).

- Lifestyle modifications to prevent and control hypertension. *Iranian Journal of Kidney Diseases*, 10(5), 237–263.
- Setiyani, N. F., Maunaturrohman, A., & Rahmawati, A. (2020). *Pengaruh terapi relaksasi dzikir terhadap tingkat kecemasan pada lansia hipertensi (Studi di Posyandu Lansia Kelurahan Jombatan Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang)*. 5(3), 248–253. [https://repo.stikesicme-jbg.ac.id/931/1/143210035_Novita Febri Setiyani Artikel.pdf](https://repo.stikesicme-jbg.ac.id/931/1/143210035_Novita_Febri_Setiyani_Artikel.pdf)
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2015). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Medikal Bedah*. EGC.
- Solihin, E. A. (2020). Penurunan tekanan darah melalui senam dengan hipertensi. *Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 10(3), 319–326.
- Susanti, N., Qodariah, -, Harnani, Y., & Rasyid, Z. (1930). Efektifitas Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Mengatur Pola Makan Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Serasan Kabupaten Natuna. *Photon: Jurnal Sain Dan Kesehatan*, 7(02), 33–38. <https://doi.org/10.37859/jp.v7i02.500>
- Uliatiningsih, R., & Fayasari, A. (2019). Effect Education of DASH DIET on Dietary Intake Adherence and Blood Pressure of Hypertension Outpatients in Rumkital Marinir Cilandak. *Jurnal Gizi Dan Pangan Soedirman*, 3(2), 120. <https://doi.org/10.20884/1.jgps.2019.3.2.1924>
- WHO. (2019). *World Hypertension Day 2019*. <https://www.who.int/news-room/events/world-hypertension-day-2019/hypertension#:~:text=World Hypertension Day 2019,-19 May 2019&text=Of the estimated 1.13 billion,consumption of alcohol and tobacco.>
- WHO. (2021). *Hypertension*. Diakses pada 20 Desember 2022, dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.