Implementasi Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi

Dwi Yulianti

Tahun 2026

Program Studi Diploma III Keperawatan

Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Makassar

Nurlina, S.Kep.,Ns., M.Kep

Fitria Hasanuddin, S.Kep.,Ns.,M.Kep

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang ditandai dengan tekanan darah ≥140/90 mmHg. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat membantu menurunkan tekanan darah adalah terapi rendam kaki menggunakan air hangat. **Tujuan:** Mengetahui perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian terapi rendam kaki menggunakan air hangat pada pasien hipertensi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode studi kasus deskriptif terhadap dua responden. Terapi rendam kaki menggunakan air hangat bersuhu 38–40°C dilakukan selama 10–15 menit, satu kali sehari selama empat hari berturut-turut. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah terapi. **Hasil:** Kedua responden mengalami penurunan tekanan darah. Responden pertama mengalami penurunan dari 155/95 mmHg menjadi 120/80 mmHg, sedangkan responden kedua dari 185/100 mmHg menjadi 140/80 mmHg. Kedua responden juga menyatakan merasa lebih nyaman, rileks, dan keluhan seperti sakit kepala serta pusing berkurang setelah terapi. **Kesimpulan:** Terapi rendam kaki menggunakan air hangat dapat membantu menurunkan tekanan darah serta meningkatkan rasa nyaman pada pasien hipertensi sehingga dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis pendamping. **Saran**: diharapkan terapi ini dapat diterapkan sebagai alternatif mandiri dan praktis oleh pasien, keluarga dan pihak rumah sakit guna mendukung perawatan hipertensi secara holistik dan berkelanjutan.

Kata Kunci: Hipertensi, Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat, Tekanan Darah.