

INTISARI

PENGARUH RENDAM AIR HANGAT DAN RELAKSASI NAPAS DALAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA JAGA RAGA SONDAKAN LAWEYAN SURAKARTA

Emakulata Labora¹, Fitri Budi Astuti², Wahyu Bintoro³

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. Oleh karena itu, dibutuhkan penanganan untuk menurunkan tekanan darah yang tidak menimbulkan efek samping yaitu penanganan dengan non farmalogis berupa pemberian terapi rendam kaki air hangat dan relaksasi nafas dalam.

Tujuan: Untuk mengetahui efektivitas antara rendam air hangat dan relaksasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah di Posyandu Lansia Jaga Raga Sondakan Laweyan Surakarta.

Metode: Jenis penelitian ini adalah pre eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia di Posyandu Lansia Jaga Raga Sondakan Laweyan Surakarta. Sampel dalam penelitian sebanyak 38 responden dengan teknik sampling *purposive random sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Teknik analisis data dengan uji beda satu kelompok uji *Wilcoxon* sedangkan uji beda dua kelompok menggunakan uji *Mann Whitney*.

Hasil: 1) Ada perbedaan pengaruh sebelum dan sesudah terapi rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik dengan p value 0,000. 2) Ada perbedaan pengaruh sebelum dan sesudah terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah sistolik diastolik dengan p value 0,000. 3) Terapi rendam kaki air hangat lebih efektif dibandingkan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan p value < 0,05.

Simpulan: Terapi rendam air hangat lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dibandingkan dengan relaksasi napas dalam.

Kata Kunci: Terapi rendam air hangat, relaksasi napas dalam, penurunan tekanan darah, lansia

1) Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

2) Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

3) Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

ABSTRACT

EFFECTIVENESS OF WARM WATER FOOT SUBMERGING AND BREATH RELAXATION THERAPY ON LOWERING THE BLOOD PRESSURE AT ELDERLY OF POSYANDU LANSIA JAGA RAGA SONDAKAN LAWEYAN SURAKARTA

Emakulata Labora¹, Fitri Budi Astuti², Wahyu Bintoro³

Background: Hypertension was 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 know the effectiveness of warm water foot submerging and breath relaxation Therapy o lowering the blood pressure at Posyandu Lansia Jaga Raga Sondakan Laweyan Surakarta.

Method: This study was a pre experimental research. The population of research was elderly in Posyandu Lansia Jaga Raga Sondakan Laweyan Surakarta.

The sample of research consisted of 38 respondents taken using purposive random sampling technique. Technique of collecting data used was observation sheet. Technique of analyzing data used was one-group Wilcoxon test while two-group test was conducted using Mann Whitney test.

Result: There was a effect of warm water foot submerging therapy on the lowering systolic and diastolic blood pressures with p value of 0.000. There was a effect of deep breathing relaxation on the lowering systolic and diastolic blood pressure with p value of 0.000. Warm water foot submerging therapy was more effective than the deep breathing relaxation therapy on the lowering systolic and diastolic blood pressure with p value < 0.05.

Conclusion: Warm water soak therapy was more effective in lowering blood pressure in the elderly compared with deep breathing relaxation.

Keywords: The Warm Water Foot Submerging Therapy, The Deep Breathing Relaxation Therapy, Lowering the blood pressure, Elderly

1) Student of Nursing Science Program of Sahid Surakarta University

2) Lecturer of Nursing Science Program of Universitas Sahid Surakarta

3) Lecturer of Nursing Science Program of Universitas Sahid Surakarta