



ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA HIPERTENSI DENGAN INTERVENSI RENDAM KAKI AIR HANGAT

Marhamah¹⁾; Khairani²⁾; Nurhasanah³⁾

¹⁾ hmarhamah12345@gmail.com, Universitas Syiah Kuala

²⁾ khairani_f.kep@usk.ac.id, Universitas Syiah Kuala

³⁾ nurhasanah@usk.ac.id, Universitas Syiah Kuala

Abstract

Background: The increasing number of elderly individuals with various health problems poses a challenge in how to achieve healthy and independent seniors to minimize the burden on society and the state. The most common health issues experienced by the elderly are non-communicable diseases, including high blood pressure (hypertension), joint inflammation (osteoarthritis), diabetes (diabetes mellitus/DM), heart disease, stroke, chronic kidney failure and cancer. The prevalence of hypertension in Indonesia is 34.1 percent, an increase from 21.5 percent in 2013. **Aim of Research:** The purpose of this Final Scientific Paper is to provide nursing care to Mrs. Z with hypertension. The diagnoses addressed in this case are ineffective health management, anxiety and disturbed sleep patterns. **Research Method:** This research uses a case study conducted by home visit. **Results of Study:** The evaluation results of warm water soak for 5 days showed an effective impact on lowering Mrs. Z's blood pressure. **Conclusion:** After being given the intervention, there was an increase in Mrs. Z's knowledge regarding the concept and practice of soaking feet in warm water so that Mrs. Z was motivated to continue non-pharmacological therapy.

Keywords: Elderly, Hypertension, Nursing Care

Abstrak

Latar Belakang: Peningkatan jumlah lansia dengan berbagai masalah kesehatan menjadi tantangan bagaimana dapat mewujudkan lansia yang sehat dan mandiri agar meminimalisir beban bagi masyarakat dan negara. Masalah kesehatan terbanyak yang dialami lansia adalah penyakit tidak menular diantaranya tekanan darah tinggi (hipertensi), peradangan sendi (osteoarthritis), kencing manis (diabetes melitus/DM), penyakit jantung, stroke, gagal ginjal menahun dan kanker. Prevelensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1 persen yang terjadi peningkatan dari sebelumnya 21,5 persen pada tahun 2013. **Tujuan:** Tujuan dari Karya Ilmiah Akhir ini yaitu untuk memberikan asuhan keperawatan kepada Ny. Z dengan hipertensi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan studi kasus yang dilakukan dengan kunjungan rumah (*home visit*). **Hasil:** Hasil evaluasi implementasi pemberian terapi rendam air hangat selama 5 hari didapatkan bahwa adanya pengaruh yang efektif terhadap penurunan tekanan darah Ny. Z. **Kesimpulan:** Setelah diberikan intervensi, adanya peningkatan pengetahuan Ny. Z terkait konsep dan praktik rendam kaki air hangat sehingga memotivasi Ny. Z untuk melanjutkan terapi non-farmakologis.

Kata Kunci: Asuhan Keperawatan, Hipertensi, Lansia

PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO), akan terjadi kenaikan penduduk 1 dari 6 orang di dunia akan berusia 60 tahun ke atas pada tahun 2030. Penduduk lansia meningkat dari 1 miliar pada tahun 2020 menjadi 1,4 miliar pada tahun 2022, dan diperkirakan pada tahun 2050 populasi penduduk lansia di dunia akan berlipat ganda menjadi 2,1 miliar (WHO, 2022). Lansia di Indonesia hampir mencapai 10 persen dari total penduduk yaitu 27,1 juta orang dan pada tahun 2025 diproyeksikan meningkat menjadi 33,7 juta atau 11,8 persen. Peningkatan jumlah lansia dengan berbagai masalah kesehatan menjadi tantangan bagaimana dapat mewujudkan lansia yang sehat dan mandiri agar meminimalisir beban bagi masyarakat dan negara (Kemenkes, 2024).

Masalah kesehatan terbanyak yang dialami lansia adalah penyakit tidak menular diantaranya tekanan darah tinggi (hipertensi), peradangan sendi (osteoarthritis), kencing manis (diabetes melitus/DM), penyakit jantung, stroke, gagal ginjal menahun dan kanker (Risesdas, 2018). Di Indonesia presentase penyakit kronis pada lansia yaitu penyakit hipertensi 40,12%, rematoid arthritis 5,08%, gastritis 2,33%, diabetes melitus 12,30%, anemia 2,04%, gagal jantung 20,87%, stroke 22,03% (Depkes, 2013). Penyakit hipertensi dikenal sebagai *silent killer* yang telah menjadi salah satu masalah terbesar di kalangan lansia di seluruh dunia.



Hipertensi adalah suatu kondisi ketika terjadinya peningkatan tekanan darah pada arteri yang melebihi nilai normal, yaitu 140/90 mmHg atau lebih tinggi (Kemenkes, 2023).

Menurut Riskesdas (2018), prevelensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1 persen, peningkatan terjadi dari sebelumnya 21,5 persen pada tahun 2013 menjadi 26,4 persen pada tahun 2018. Hasil data juga menunjukkan prevelensi tekanan darah lebih tinggi pada perempuan (36,85%) dibandingkan laki-laki (31,34%). Data Profil Kesehatan Banda Aceh tahun 2022 menyatakan bahwa frekuensi hipertensi di kota Banda Aceh mencapai 48,071 kasus (Dinas Kesehatan Aceh, 2023). Jumlah lansia yang mengunjungi posyandu lansia pada bulan Februari di Gampong Ie Masen Kayee Adang terdapat 56 lansia dan 29 diantaranya mengalami hipertensi. Usia lanjut mempengaruhi peningkatan tekanan darah, kondisi tersebut terjadi karena dinding arteri lansia yang telah menebal dan kaku akibat dari arteriosclerosis sehingga menyebabkan pembuluh darah menjadi sempit dan naiknya tekanan darah. Penyakit hipertensi kini semakin sering dijumpai pada orang lanjut usia (Iswahyuni, 2017).

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologi maupun non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat mengurangi hipertensi adalah terapi rendam air hangat yang dapat melebarkan dan memperlancar sirkulasi pembuluh darah sehingga memudahkan suplai oksigen ke jaringan (Nurpratiwi & Novari, 2021). Terapi rendam kaki air hangat juga dapat memperlebar pembuluh darah, meredakan nyeri, meningkatkan sirkulasi limfatik, mengurangi insomnia dan meredakan nyeri (Ulya & Ambarwati, 2020). Terapi rendam kaki air hangat dapat menjadi alternative untuk penderita hipertensi dan sebagai tindakan mandiri untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi selain terapi farmakologis (Fildayanti et al., 2020).

Berdasarkan pengkajian pada pertemuan 10 Februari 2024–13 Februari 2024 didapatkan bahwa Ny. Z sudah menderita hipertensi dari 10 tahun lalu. Ny. Z telah rutin minum obat dan memeriksa keadaannya sebulan sekali ke posyandu lansia, namun Ny. Z masih sulit untuk menjaga pola makan termasuk diet rendah garam. Tekanan darah Ny. Z pernah mencapai 160/100 mmHg dengan keluhan pusing dan nyeri kuduk yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Ny. Z juga merasa kesulitan tidur dan sering kali merasa cemas memikirkan penyakit hipertensinya yang sudah bertahun-tahun dialami. Tujuan penelitian ini adalah untuk melaporkan asuhan keperawatan kepada lansia Ny. Z dengan masalah hipertensi di Gampong Ie Masen Kayee Adang Kecamatan Syiah Kuala Kota Banda Aceh.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus melalui kunjungan rumah (*home visit*) selama 15 hari yaitu 10 Februari 2024 Februari di Gampong Ie Masen Kayee Adang Kecamatan Syiah Kuala Kota Banda Aceh. Asuhan keperawatan meliputi pengkajian, penegakan diagnosa, penyusunan intervensi, implemmentasi, dan evaluasi. Teknik pengumpulan data melalui instrumen pengkajian keperawatan gerontik dengan observasi, wawancara, dan pemeriksaan fisik. Hasil pengkajian data subjektif dan objektif selanjutnya disusun menjadi analisa data. Analisa data yang telah disusun tersebut digunakan untuk menentukan diagnosa keperawatan lalu dilanjutkan dengan perencanaan tindakan keperawatan, implementasi, dan evaluasi dari asuhan keperawatan yang telah diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengkajian

Data Biografi menunjukkan Ny. Z lansia yang berusia 62 tahun merupakan seorang ibu rumah tangga, bersuku Aceh, beragama Islam dan berasal dari Kota Banda Aceh Gampong Ie Masen Kayee Adang, Kecamatan Syiah Kuala Kota Banda Aceh. Perawat melakukan pengkajian pada Ny. Z mulai tanggal 10 Februari 2024 – 13 Februari 2024. Ny. Z tinggal



bersama suami, satu anak, satu menantu dan 2 cucunya. Ny. Z sudah menderita hipertensi sejak 10 tahun yang lalu. Ny. Z sudah mengkonsumsi obat hipertensi amlodipin 5 ml namun masih sulit untuk menjaga pola makannya. Ny. Z sering mengalami pusing dan kaku kuduk. Ny. Z sering merasakan keluhan tersebut ketika merasa kelelahan dan kurang tidur.

Riwayat kesehatan Ny. Z menunjukkan bahwa sejak mengetahui dirinya menderita hipertensi, ia rutin memeriksakan diri ke dokter dan posyandu lansia setiap bulan. Ny. Z masih kesulitan menjaga pola makan, terutama dalam menjalani diet rendah garam karena merasa kurang puas dengan makanan yang kurang asin. Untuk mengurangi tekanan darah tinggi, Ny. Z sesekali mengonsumsi rebusan daun belimbing. Selain hipertensi, Ny. Z juga memiliki riwayat penyakit asam lambung, dan terdapat riwayat hipertensi dalam keluarganya, yaitu pada saudara kandung dan ibunya.

Pemeriksaan tanda-tanda vital dan status gizi menunjukkan data bahwa hasil pengkajian pada tanggal 10 Februari 2024 pada Ny. Z didapatkan hasil yaitu tekanan darah 154/105 mmHg, nadi 87x/menit, pernapasan 18x/menit. Berat badan Ny. Z saat ini adalah 60 kg dan tinggi badan 150 cm. Perawat juga melakukan pemeriksaan kadar glukosa darah Ny. Z dengan hasil 118 mg/dL, pemeriksaan asam urat 4,7 mg/dL, dan melakukan pemeriksaan kolesterol dengan hasil 204 mg/dL.

Pengkajian Head to Toe pada Ny. Z menunjukkan bahwa kepala dan rambutnya bersih, rambut beruban, ikal, tipis, tanpa kerontokan, meski Ny. Z merasa pusing dan kurang tidur. Mata menunjukkan konjungtiva normal dan sklera putih, sementara hidungnya simetris tanpa peradangan dan penciuman normal. Mulut dan tenggorokan menunjukkan mukosa bibir sedikit kering, gigi tidak lengkap, namun tidak ada kesulitan makan atau menelan. Telinganya bersih dengan pendengaran normal. Leher dan dada tidak menunjukkan pembesaran kelenjar tiroid, namun Ny. Z sering merasa kaku kuduk, dengan bentuk dada normal. Abdomen tidak menunjukkan nyeri tekan, dengan bising usus 15 kali per menit. Genitalia dijaga kebersihannya tanpa nyeri, hemoroid, atau hernia. Kekuatan otot di tangan dan kaki penuh (5/5), dengan gerakan normal, dan integumen menunjukkan kulit yang kering tanpa nyeri atau gatal.

Diagnosa

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan pada lansia, didapatkan diagnosa keperawatan utama adalah manajemen kesehatan tidak efektif. Diagnosa ini diangkat berdasarkan data subjektif yang didapatkan yaitu: Ny. Z mengalami darah tinggi sudah dari 10 tahun lalu; tidak bisa menahan makanan seperti yang berlemak dan tinggi garam; susah menjaga makanan dan ingin makan apa yang saya mau; belum tahu takaran untuk diet hipertensi; sering kaku kuduk; pusing dan leher susah di gerakkan kiri kanan; ibu, adik, dan abang Ny. Z juga mempunyai riwayat darah tinggi; biasanya saya merasa pusing ketika darah saya sekitar 150-160 mmHg; jika obat saya habis dan belum sempat mengambil obat; saya mengonsumsi air daun belimbing untuk menurunkan tekanan darah. Data objektif yang didapatkan yaitu Ny. Z tampak gelisah, TD: 154/105 mmHg, Ny. Z mengonsumsi obat amlodipin 5 ml 1x sehari di pagi hari, Ny. Z tampak memegang kuduk yang sakit.

Intervensi

Intervensi yang diberikan kepada Ny. Z adalah terapi non farmakologi yaitu rendam kaki air hangat. Kriteria hasil yang diharapkan yaitu Ny. Z mampu melakukan tindakan untuk mengurangi faktor risiko meningkat, mampu menerapkan program perawatan meningkat, mampu melakukan aktivitas hidup sehari-hari efektif memenuhi tujuan kesehatan meningkat, verbalisasi kesulitan dalam menjalani program perawatan/pengobatan menurun.

Implementasi

Implementasi pada diagnosa manajemen kesehatan tidak efektif yaitu terapi rendam kaki air hangat selama 5 hari (17 Februari-22 Februari 2024). Implementasi pertama dilakukan pada



tanggal 17 Februari 2024 yaitu penjelasan tentang pengertian, tujuan, alat bahan dan langkah-langkah rendam kaki air hangat dengan serta melakukan demonstrasikan langkah-langkah untuk melakukan terapi rendam air hangat. Hari selanjutnya dilanjutkan dengan pengulangan terapi rendam air hangat sampai dengan tanggal 22 Februari 2024. Penelitian (Palupi et al., 2024) menjelaskan bahwa terjadinya penurunan tekanan darah dari sebelum intervensi didapatkan responden dengan hipertensi pada kategori tahap 2 yaitu >160/100 mmHg menjadi kategori tahap 1 yaitu 140-159/90-99 mmHg.

Evaluasi

Evaluasi pada implementasi rendam kaki air hangat didapatkan bahwa Ny. Z mengatakan merasa rileks dan nyaman setelah melakukan rendam kaki air hangat. Ny. Z juga mengatakan keinginan untuk melakukan rendam kaki air hangat di waktu senggang agar aliran darah menjadi lebih lancar dan dapat menurunkan tekanan darah. Selesai dilakukannya intervensi terapi rendam air hangat selama 5 hari, didapatkan terjadinya penurunan tekanan darah pada Ny. Z dari 140/92 mmHg menjadi 128/80 mmHg. Kesimpulan yang didapatkan bahwa terapi rendam kaki air hangat efektif menurunkan tekanan darah pada Ny. Z. Ny. Z telah mengalami peningkatan pengetahuan dari sebelumnya tentang terapi non-farmakologis yang dapat menurunkan hipertensi dan bertambahnya keinginan untuk menerapkan terapi non-farmakologis yaitu rendam kaki air hangat. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Irawan et al., 2022) bahwa rendaman kaki dengan air hangat efektif dalam menurunkan tekanan darah bagi lansia hipertensi.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan studi pada kasus Ny. Z, perawat menyimpulkan bahwa hasil studi kasus adalah setelah dilakukan pengkajian pada Ny. Z pada tanggal 10-13 Februari 2024 didapatkan bahwa Ny. Z telah menderita hipertensi telah menderita hipertensi sejak 10 tahun yang lalu, sering mengeluh kaku kuduk dan pusing. Pemeriksaan fisik TD: 154/105 mmHg, nadi: 87 x/menit, pernafasan: 18x/menit, suhu: 36,5°C. Diagnosa keperawatan Ny. Z yaitu manajemen kesehatan tidak efektif berhubungan dengan kurang terpapar informasi. Perencanaan asuhan keperawatan diagnosa pertama yaitu terapi rendam kaki dengan air hangat. Setelah selesai dilakukan implementasi terapi rendam air hangat selama 5 hari didapatkan bahwa adanya pengaruh yang efektif terhadap penurunan tekanan darah Ny. Z. Setelah dilakukan evaluasi peningkatan pengetahuan Ny. Z terkait konsep dan praktik rendam kaki air hangat.

Saran

Diharapkan kepada kepala desa serta kader posyandu agar dapat meningkatkan pengetahuan lansia terkait penyakit hipertensi tentang pentingnya memiliki pengetahuan tentang bagaimana cara mengatasi hipertensi dan pola diet sehat melalui kegiatan posyandu setiap bulannya, kepada Kepala Institusi Pendidikan Keperawatan agar dapat memiliki peningkatan yang lebih baik mengenai bagaimana cara memberikan asuhan keperawatan pada lansia dengan masalah penyakit hipertensi, kepada perawat gerontik agar dapat dijadikan sebagai bahan acuan dan informasi untuk melakukan intervensi keperawatan dengan masalah keperawatan pada klien yang berbeda, kepada keluarga dan lansia agar dapat melanjutkan implementasi terapi rendam kaki air hangat hipertensi secara mandiri di rumah sesuai yang telah diajarkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aceh, D. K. (2023). Profil Kesehatan Aceh 2022. *Enabling Breastfeeding*, 1–10.
Fildayanti. (2020). Pengaruh Pemberian Rendam Kaki Air Dengan Air Hangat Campuran



- Garam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan*, 01,70–75.
- Irawan, D., Asmuji, & Yulis, Z. E. (2022). *Pengaruh Rendam Kaki Air Garam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Hipertensi*. 9(2), 48–67.
- Iswahyuni, S. (2017). Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dan Hipertensi Pada Lansia. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 14(2), 1. <https://doi.org/10.26576/profesi.155>
- Kemkes. (2021). *Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Kemkes. (2022). Direktorat kesehatan usia produktif dan lanjut usia. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. <https://ayosehat.kemkes.go.id/topik-penyakit/pencegahan-infeksi-pada-lansia/hipertensi-pada-lansia>
- Nurpratiwi, & Novari, E. (2021). *Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Sp 4 Setuntung Kecamatan Belitang Kabupaten Sekadau*. 4(2), 1–4.
- Riskesdas. (2018). *Laporan Provinsi Aceh: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2018). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia Defnisi dan Indikator Diagnostik Edisi 1*. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia Defnisi dan Tindakan Keperawatan Edisi 1*. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2018). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia Defnisi dan Kriteria Hasil Keperawatan Edisi 1*. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Ulya, I., & Ambarwati. (2020). *Jurnal Profesi Keperawatan Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Dengan Campuran Garam Dan Serai Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Jurnal Profesi Keperawatan Akademi Keperawatan Krida Husada Kudus PENDAHULUAN 140 mmHg atau tekan*. 7(2), 88–102.
- World Health Organization (WHO). (2023). Hypertension. <https://g.co/kgs/eCHFFkj>