

**PENGARUH RENDAM KAKI AIR HANGAT TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI
DI PSTW GAU MABAJI KABUPATEN GOWA**

Zaenal, Siti Nurbaya Baco

Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Amanah Makassar

Email: zdaengbate@yahoo.com nurbayabaco@yahoo.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian: Penelitian bertujuan untuk pengaruh rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada lanjut usia di PSTW Gau Mabaji Kabupaten Gowa. **Metode:** Desain penelitian ini adalah pra-eksperimental dengan jenis *one-group t-test design* dimana tujuannya untuk mengetahui pengaruh rendam kaki air hangat terhadap penurunan hipertensi pada lanjut usia di PSTW Gau Mabaji Kabupaten Gowa. Adapun besarnya sampel pada penelitian ini 10 responden yang sesuai dengan kriteria inklusi. Pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi. Dalam Penelitian ini menggunakan *Uji paired sample t-test* pada tingkat kemaknaan $\alpha=0,05$. **Hasil:** hasil penelitian didapatkan ada pengaruh rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada lanjut usia di PSTW Gau Mabaji Kabupaten Gowa ($p=0,000$). **Diskusi:** Tekanan darah adalah 120-140 mmHg tekanan sistolik dan 80-90 mmHg tekanan diastolik. Seseorang dinyatakan menghidap hipertensi bila tekanan darahnya $> 140/90$ mmHg. **Simpulan:** ada pengaruh rendam kaki air hangat terhadap penurunan hipertensi pada lanjut usia di PSTW Gau Mabaji Kabupaten Gowa. **Saran:** Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi semua pihak, khususnya perawat yang bekerja di PSTW Gau Mabaji Kabupaten Gowa dalam menerapkan pelaksanaan terapi rendam kaki air hangat pada pasien yang mengalami gangguan hipertensi.

Kata Kunci: Rendam, Kaki, Air, Hangat, Penurunan, Tekanan, Darah

ABSTRACT

Purpose of the study: The aim of this study was to effect the warm water foot soak to decrease blood pressure in elderly at PSTW Gau Mabaji Gowa Regency. **Methods:** The design of this study was pre-experimental with the type of one-group t-test design in which the objective was to determine the effect of warm water foot baths on the decrease of hypertension in elderly in PSTW Gau Mabaji Gowa District. The sample size in this study are 10 respondents who match the inclusion criteria. Data collection is done by observation. In this research use paired sample t-test. at significance level $\alpha = 0.05$. **Results:** The results of the study showed that there was a warm water foot effect on blood pressure drop in elderly people at PSTW Gau Mabaji Gowa District ($p = 0.000$). **Discussion:** Blood pressure is 120-140 mmHg systolic pressure and 80-90 mmHg diastolic pressure. Seseorang expressed hypertension when blood pressure $> 140/90$ mmHg. **Conclusion:** there is influence of warm water foot soak to decrease of hypertension in elderly in PSTW Gau Mabaji Gowa Regency. **Suggestion:** The results of this research can be used as input for all parties, especially nurses who work in PSTW Gau Mabaji Gowa Regency in applying the implementation of warm water foot therapy in patients with hypertensive disorders.

Keywords: Soak, Feet, Water, Warm, Decrease, Pressure, Blood

PENDAHULUAN

Hipertensi dapat didefinisikan sebagai tekanan darah persisten dimana tekanan sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90 mmHg. Menurut WHO batas normal tekanan darah adalah 120-140 mmHg tekanan sistolik dan 80-90 mmHg tekanan diastolik. Seseorang dinyatakan menghidap hipertensi bila tekanan darahnya $> 140/90$ mmHg. (semeltzer & Bare, 2002)

Menurut AHA (American Heart Association) di Amerika, tekanan darah tinggi ditemukan satu dari satu setiap tiga orang atau 65 juta orang dan 28% atau 59 juta orang

mengidap prehipertensi. Semua orang yang mengidap hipertensi yang satu pertiganya yang mengetahui keadaanya dan hanya 61% medikasi. Dari penderita yang mendapat medikasi yang satu pertiga mencapai target darah yang optimal atau normal. (Rudianto F. Budi. 2013).

Hipertensi merupakan penyebab utama gagal jantung, stroke dan gagal ginjal. Disebut sebagai "pembunuh diam-diam" karena orang hipertensi sering tidak menamkan gejala. Sekitar 20% populasi dewasa mengalami hipertensi lebih dari 90% diantara mereka menderita esensial (primer), dimana tidak dapatpa di

temukan penyebab medisnya. Sisanya mengalami kembali tekanan darah dengan penyebab tertentu (hipertensi sekunder), seperti penyempitan arteri renalis atau penyakit prenekhim ginjal, berbagai obat, tumor, dan kehamilan (Smeltzer & Bare, 2002).

Hasil riset kesehatan dasar (2007) menunjukkan, sebagian besar kasus hipertensi di masyarakat belum terdiagnosa. Hal ini terlihat dari hasil pengukuran tekanan darah pada usia 18 tahun keatas di temukan prevalensi hipertensi di indonesia sebesar 31,7% (Kemenkes RI, Riskesdas 2007) (profil. Kes.puskesmas jambu 2012).

Hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2013 menyebutkan bahwa prevalensi hipertensi di indonesia sebanyak 272,350 orang (26,5%) dari 1.027.736 orang yang di ambil sebagai sampel riskesdes (Kemenkes RI.,2013) beberapa propinsi di indonesia yang mengalami prevalensi hipertensi diatas angka nasional (25,8%), yaitu provinsi jawa timur, bangka belitung, jawa tengah , sulawesi tengah, yogyakarta, riau, sulawesi barat, kalimantan tengah, dan nusa tenggara barat. (Depertemen kesehatan RI.,2008). propinsi jawa timu termasuk dalam kategori propinsi dengan prevalensi diatas angka nasional yang memiliki prevelensi sebesar 25519 jiwa (26,2%) dari 97,339 anggota rumah tangga yang di data (Kemenkes RI.,2013). diwilayah jember sendiri, hipertensi primer menduduki peringkat ketiga terbanyak di jawa timur pada tahun 2011, yaitu mencapai 61.523 kasus dengan presentase 44,2% kasus berada pada kelompok usia pertengahan (45-59) (Dinkes Kambupaten Jember 2012)

Hipertensi atau tekanan dara tinggi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik 140mmHg (tekanan darah yang diukur dengan tensi meter dan terdengar sebagai denyutan pertama), sedangkan tekanan darah diastolik 90mmHg (denyutan akhir saat diperiksa dengan tensi meter). Atau, secara singkat hipertensi terjadi apabila tekanan darah 140/90mmHg (Sofro Udji & Anurogo Dito).

Dr Arieska Ann Soenarta, SpJP (K), Ketua Perhimpunan Hipertensi Indonesia menambahkan bahwa hasil uji klinik terbaru didunia menunjukkan sebagian besar pasien hipertensi sukses mengontrol tekanan darah mereka setelah minum dua atau lebih obat hipertensi. (Rudianto F. Rudi).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang menyerang sistem.Penyakit ini tidak dapat disembuhkan melainkan hanya dapat dikontrol dan dijaga kesetabilannya melalui pengobatan dan perawatan baik oleh tenaga provesional maupun perawatan secara mandiri.Indikator kestabilan status kardiovaskuler

pasien hipertensi berupa nilai *heart rat,respration rate*, tekanan darah,dan *angle branchial* indeks yang berada dalam rentang normal serta tidak terjadi kenaikan atau penurunan yang signifikan. Adanya kestabilan nilai dari status kardiovaskuler dan memperkecil risiko komplikasi pada pasien dan dapat meningkatkan kemampuan pasien dalam melakukan aktivitas harian. Kestabilan nilai itu dapat tercapai apabila pasien memiliki komitmen dan ketelatenan untuk melakukan pola hidup sehat, pemeriksaan secara berkala serta menghindari faktor penyebab hipertensi.

Hipertensi disebabkan oleh banyak faktor, namun pada dasarnya disebabkan oleh adanya aktifitas saraf simpatis berlebihan (Corwin, 2009). Aktifitas saraf simpatis berlebihan menyebabkan pelepasan asetikolin yang mampu melepaskan norepinefrin ke pembuluh darah (Smeltzer & Bare, 1996). Rangsangan tersebut juga dapat dipengaruhi oleh respon emosi yang secara bersamaan akan merangsang kelenjar adrenal untuk mengsekresi epinefrin, kortisol, dan steroid lainnya yang menyebabkan vasokonstriksi yang menyebabkan penurunan aliran darah ginjal mampu merangsang pelepasan renin dan melakukan mediasi pada angiotensin II untuk meretensi natrium sehingga terjadi peningkatan cairan intravaskuler dan volume plasma tersebut menyebabkan peningkatan volume sekuncup kronis yang mempengaruhi *preload dan afterload* jantung sehingga menimbulkan peningkatan tekanan darah atau hipertensi (Corwin,2009). Adanya peningkatan tekanan pembuluh darah menyebabkan pecahnya pembuluh darah arteri ditolak, hipertrofi pada otak serta kondisi arterosklerosis yang menyertai sehingga menimbulkan berbagai komplikasi.

Hipertensi dapat diobati secara farmakologis. Pengobatan secara farmakologis biasanya menggunakan obat-obatan yang mengandung efek samping. Pengobatan non farmakologis meliputi penghentian kebiasaan merokok, menurunkan konsumsi alkohol berlebihan, menurunkan asupan garam dan lemak, meningkatkan konsumsi buah dan sayur, penurunan berat badan berlebihan, latihan fisik dan terapi komplementer. Terapi komplementer ini bersifat terapi pengobatan alamiah diantaranya adalah dengan terapi herbal, terapi nutrisi relaksasi progresif, meditasi, terapi tawa, akupuntur, akupressur, aromaterapi, refleksiologi dan hidroterapi, metode yang umum digunakan dalam hidroterapi (Wijoyo, 2011).

Secara ilmiah air hangat mempunyai dampak fisiologis bagi tubuh. Pertama berdampak pada pembuluh darah dimana hangatnya air membuat sirkulasi darah menjadi lancar, yang kedua adalah faktor pembebanan didalam air yang akan menguatkan otot-otot

ligament yang mempengaruhi sendi tubuh (Heming, 2002). Oleh karena itu, penderita hipertensi dalam pengobatannya tidak hanya menggunakan obat-obatan, tetapi bisa menggunakan alternatif non farmakologis dengan menggunakan metode yang lebih mudah dan murah yaitu dengan menggunakan terapi rendam kaki air hangat dapat digunakan sebagai salah satu terapi yang dapat memulihkan otot sendi yang kaku serta menyembuhkan stroke apabila dilakukan melalui kesadaran dan kedisiplinan (Kusumasastuti, 2008)

Air hangat mempunyai dampak fisiologi bagi tubuh sehingga rendam kaki air hangat dapat digunakan sebagai salah satu terapi yang dapat memulihkan otot sendi yang kaku serta menyembuhkan stroke apabila dilakukan melalui kesadaran dan kedisiplinan (Peni, 2008). Hidroterapi rendam air hangat ini sangat mudah dilakukan oleh semua orang, tidak membutuhkan biaya yang mahal, dan tidak memiliki efek samping yang berbahaya (Perry dan Potter, 2006).

Adapun data yang diperoleh peneliti dari Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Kab Gowa dimana penyakit hipertensi pada tahun 2016 berjumlah 65 orang dari 95 jumlah lansia dan menduduki peringkat ke 2 dari 24 distribusi penyakit di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Gau Mabaji Kabupaten Gowa.

Oleh karena itu berdasarkan hal tersebut diatas maka peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi lanjut usia di PSTW Gau Mabaji Kabupaten Gowa.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan peneliti pada penelitian ini adalah metode penelitian Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pra-eksperimental dengan jenis *one-group t- test design*. Rancangan penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok.

Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh penderita hipertensi yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Kabupaten Gowa, sebanyak 95 orang

Seluruh penderita hipertensi yang tinggal di Panti Sosial Trisna Werdha Gau Mabaji Kabupaten Gowa, sebanyak 10 Orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Porpusive Sampling*.

Lokasi dalam penelitian ini telah dilaksanakan di PSTW Gau Mabaji Kabupaten. Gowa. Waktu dalam penelitian ini telah dimulai pada bulan Mei 2016.

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan untuk mengukur tekanan darah adalah menggunakan tensi meter, yang bertujuan untuk melihat perkembangan tekanan darah responden sebelum dan sesudah melakukan rendam kaki air hangat dengan suhu 38°C selama 20–30 menit.

Analisa bivariat dilakukan untuk melihat hubungan variabel bebas dan variabel tidak bebas dengan menggunakan uji statistic *Paired Sample t- test* dengan ketentuan hubungan dikatakan bermakna bila *P value* < 0,05 dan hubungan dikatakan tidak bermakna bila *P value* > 0,05.

HASIL

Dari tabel 4.1 menunjukkan bahwa terdapat 10 jumlah responden, sebanyak 4 (40,0%) responden yang umur lanjut usia 60-70 tahun dan sebanyak 6 (60,0%) responden yang lanjut tua 75-90 tahun.

Dari tabel 4.2 menunjukkan bahwa terdapat 10 jumlah responden, sebanyak 1 (10%) responden yang jenis kelamin laki-laki, dan sebanyak 9 (90,0%) responden yang jenis kelamin perempuan

Dari tabel 4.3 menunjukkan bahwa terdapat 10 jumlah responden, sebanyak 5 (50,0%) responden yang suku makassar, sebanyak 1 (10,0%) responden yang suku bugis, dan sebanyak 4 (40,0%) responden yang suku jawa.

Dari tabel 4.4 menunjukkan bahwa terdapat 10 jumlah responden, sebanyak 2 (20,0%) responden yang pekerjaan petani, sebanyak 5 (50,0%) responden yang pekerjaan wiraswasta, sebanyak 2 (20,0%) responden yang pekerjaan ibu rumah tangga, dan sebanyak 1 (10,0%) responden yang pekerjaan buruh.

Dari tabel 4.5 menunjukkan bahwa terdapat 10 jumlah responden, sebanyak 0 (0,0%) responden yang tekanan darah normal tensi dan sebanyak 10 (100,0%) responden yang tekanan darah hipertensi

Dari tabel 4.6 menunjukkan bahwa terdapat 10 jumlah responden, sebanyak 8 (80,0%) responden yang tekanan darah normal tensi dan sebanyak 2 (20,0%) responden yang tekanan darah hipertensi

Pada tabel 4.7 menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan rendam kaki air hangat pre terdapat 0 (0,0%) responden yang penurunan tekanan darah normal tensi, terdapat 10 (100,0%) responden penurunan tekanan darah hipertensi. Sedangkan dari kelompok perlakuan rendam kaki air hangat post terdapat 8 (80,0%) responden penurunan tekanan darah normal tensi, dan terdapat 2 (20,0%) penurunan tekanan darah hipertensi. Berdasarkan hasil uji statistik *paired sample t-test* diperoleh nilai hitung $p=0,000$ lebih kecil dari nilai $\alpha=0,05$. Dari analisis

tersebut dapat diartikan bahwa hipotesis H_a diterima artinya ada pengaruh rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi PSTW Gau Mabaji Kabupaten Gowa Sulawesi Selatan

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Umur responden di PSTW Gau Mabaji Kabupaten Gowa Sulawesi Selatan

Umur	n	%
Lanjut Usia 60-70 tahun	4	40,0
Lanjut Tua 75-90 tahun	6	60,0
Total	10	100,0

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin responden di PSTW Gau Mabaji Kabupaten Gowa Sulawesi Selatan

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	1	10,0
Perempuan	9	90,0
Total	10	100,0

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Suku responden di PSTW Gau Mabaji Kabupaten Gowa Sulawesi Selatan

Suku	N	%
Makassar	5	50,0
Bugis	1	10,0
Jawa	4	40,0
Total	10	100,0

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Pekerjaan responden di PSTW Gau Mabaji Kabupaten Gowa Sulawesi Selatan

Pekerjaan	n	%
Petani	2	20,0
Wiraswasta	5	50,0
IRT (Ibu Rumah Tangga)	2	20,0
Buruh	1	10,0
Total	10	100,0

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Pre di PSTW Gau Mabaji Kabupaten Gowa Sulawesi Selatan

Tekanan Darah Pre	N	%
Normal tensi	0	0,0
Hipertensi	10	100,0
Total	10	100,0

Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Post di PSTW Gau Mabaji Kabupaten Gowa Sulawesi Selatan

Tekanan Darah Post	N	%
Normal tensi	8	80,0
Hipertensi	2	20,0
Total	10	100,0

Tabel 4.7 Pengaruh rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi PSTW Gau Mabaji Kabupaten Gowa Sulawesi Selatan

Rendam Kaki Air Hangat	Penurunan Tekanan Darah				Total	
	Normal tensi		Hipertensi		Jumlah	%
	N	%	n	%		
Pre	0	0,0	10	100,0	10	100,0
Post	8	80,0	2	20,0	10	100,0
<i>p=0,000</i>						

DISKUSI

Berdasarkan hasil uji statistik *paired sample t-test* diperoleh nilai hitung $p=0,000$ lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$. Dari analisis tersebut dapat diartikan bahwa H_a diterima atau ada pengaruh rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi PSTW Gau Mabaji Kabupaten Gowa Sulawesi Selatan. Hal ini sejalan dengan teori Ningum, (2012) mengatakan bahwa komponen air hangat yang di gunakan untuk merendam kaki itu sendiri anantara 20 – 30 menit dan usahakan air tidak terlalu panas, kira- kira temperatur air 38°C. Walaupun hal ini menyehatkan bagi tubuh, namun tidak semua orang bisa melakukan terapi ini seperti, orang yang mempunyai tekanan darah rendah sangat tidak dianjurkan untuk melakukan terapi ini. Selain itu terapi merendam kaki dengan air hangat ini juga tidak boleh di lakukan oleh penderita diabetes karena kulit mereka akan mudah terbakar walaupun hanya dengan air yang hangat. Metode merendam kaki dengan air hangat memberikan efek fisiologis terhadap beberapa bagian tubuh organ manusia, diantaranya: Jantung, Jaringan otot, Organ pernapasan, Sistem endokrin, dan Persyarafan.

Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok perlakuan rendam kaki air hangat pre terdapat 0 (0,0%) responden yang penurunan tekanan darah normal tensi, terdapat 10 (100,0%) responden penurunan tekanan darah hipertensi hal ini disebabkan karena rata-rata pasien yang dirawat di PSTW rata-rata mengalami gangguan hipertensi. Sedangkan dari kelompok perlakuan rendam kaki air hangat post terdapat 8 (80,0%) responden penurunan tekanan darah normal tensi, hal ini disebabkan karena pasien sudah diberikan terapi rendam kaki air hangat yang dapat menurunkan efek fisiologis menurunkan tekanan darah sehingga tekanan darah pasien terlihat normal tensi dan terdapat 2 (20,0%) penurunan tekanan darah hipertensi, hal ini disebabkan karena factor yang lain yang dapat mempengaruhi pasien berupa stress, pola makan, olahraga yang tidak teratur sehingga dapat mempengaruhi peningkatan tekanan darah pada pasien tidak mengalami

perubahan walaupun sudah diberikan terapi rendam air hangat.

Hal ini sejalan dengan teori Madyastuti L, (2011) mengatakan bahwa secara ilmiah metode rendam kaki air hangat mempunyai dampak fisiologis bagi tubuh, dapat mengurangi gejala nyeri akut maupun kronis. Pertama berdampak pada pembuluh darah dimana hangatnya air membuat sirkulasi darah menjadi lancar, yang kedua adalah faktor pembebanan di dalam air yang menguntungkan otot – otot dan ligament yang mempengaruhi sendi tubuh.

Menurut Teori Peni (2008) mengatakan bahwa penderita hipertensi dalam pengobatannya tidak hanya menggunakan obat-obatan, tetapi bisa menggunakan metode yang lebih murah dan mudah yaitu dengan menggunakan terapi rendam kaki air hangat dapat digunakan sebagai salah satu terapi yang dapat memulihkan otot sendi yang kaku serta dapat menurunkan tekanan darah apabila dilakukan secara bertahap melalui kesadaran dan kedisiplinan.

Menurut A. D Anggraini, dkk (2009), Mekanisme terjadinya hipertensi adalah melalui terbentuknya angiotensin II dari angiotensin I oleh angiotensin I Converting Enzyme (ACE). Ace memegang peran fisiologis penting dalam mengatur tekanan darah. Darah mengandung angiotensinogen yang diproduksi di hati. Selanjutnya oleh hormon, renin (di produksi oleh ginjal) akan di ubah menjadi angiotensin I. Oleh ACE yang terdapat di paru – paru, angiotensin I diubah menjadi angiotensin II. Angiotensin II inilah yang memiliki peranan kunci dalam menaikkan tekanan darah melalui dua aksi utama.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khotimah (2012), dalam penelitiannya dengan judul pengaruh rendam air hangat pada kaki dalam meningkatkan kuantitas tidur diwilayah Puskesmas Kecamatan Kebun Jeruk Jakarta Barat. Hasil penelitiannya menunjukan bahwa ada pengaruh rendam air hangat pada kaki dalam meningkatkan kuantitas tidur dengan nilai $p=0,001$.

Menurut Batjun (2015) dalam penelitiannya dengan judul pengaruh rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi diwilayah Puskesmas Kecamatan Kebun Jeruk Jakarta Barat, dalam penelitiannya menunjukkan bahwa ada pengaruh rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi diwilayah Puskesmas Kecamatan Kebun Jeruk Jakarta Barat dengan nilai $p=0,000$.

Menurut Santoso (2015) dalam penelitiannya dengan judul pengaruh terapi rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi diwilayah kerja UPK Puskesmas Khatulistiwa Kota Pontianak. Dalam penelitiannya menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi dengan nilai $p=0,001$.

Menurut asumsi penelitian terapi rendam kaki air hangat sangat mempengaruhi penurunan penyakit hipertensi/tekanan darah, dimana terapi rendam air hangat ini dapat mempengaruhi fisiologis seseorang yang dapat mengurangi gejala nyeri akut maupun kronis. Dimana terapi rendam kaki air hangat ini berdampak pada pembuluh darah dan dapat menghangatkan air serta membuat sirkulasi darah menjadi lancar, sehingga tekanan darah pasien terjadi penurunan.

SIMPULAN

1. Rendam kaki air hangat pre, sebanyak 0 (0,0%) responden yang tekanan darah normal dan sebanyak 10 (100,0%) responden yang tekanan darah hipertensi.
2. Rendam kaki air hangat post, sebanyak 8 (80,0%) responden yang tekanan darah normal dan sebanyak 2 (20,0%) responden yang tekanan darah hipertensi.
3. Pengaruh rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di PSTW Gau Mabaji Kabupaten Gowa, nilai ($p=0,000$).

SARAN

1. Hasil penelitian ini dapat memperkaya khazanah ilmu keperawatan khususnya yang berkenaan dengan rendam kaki air hangat dapat membantu pasien lansia untuk menurunkan tekanan darahnya.
2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi semua pihak, khususnya perawat yang bekerja di PSTW Gau Mabaji Kabupaten Gowa dalam menerapkan pelaksanaan terapi rendam kaki air hangat pada pasien yang mengalami gangguan hipertensi

REFERENSI

- Tortora G. Derrickson, (2009). Principles of Anatomy and Physiology: Maintenance and Continuity of the Human Body, Twelfth Edition, Volume 2. Hoboken: John Wiley & Sons.
- Lalage, Zerlina. (2015). Hidup Sehat Dengan Terapi Air. Yogyakarta: Abata Press.
- Dharma, Kelana. (2011). Metode Penelitian Keperawatan. Jakarta : Trans Info Media Triyanto,
- Endang. (2014). Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Anggraini, dkk (2009). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Yang Berobat di Poliklinik Dewasa Puskesmas Bungkinang Periode Januari Sampai Juni 2008. Diakses tanggal 24 Oktober 2016.
- Padila. (2013). Asuhan Keperawatan Penyakit. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Santoso, A. Dwi. (2015). Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Upk Puskesmas Khatulistiwa Kota Pontianak. Diakses tanggal 15 September 2016.
- Potter & Perry. (2010). Fundamental Keperawatan Edisi 7 Buku 2. Jakarta: Salemba Medika.
- Damayanti, Destia (2014). Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Hidroterapi Rendam Hangat Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kebondalem Kecamatan Jambu Kabupaten Semarang. Jurnal Keperawatan. Diakses tanggal 15 September 2016.
- Putri, dkk (2015). Efektifitas Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Dan Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Di Unit Rehabilitasi Sosial (Uresos) Pucang Gading Unit Semarang II. Diakses tanggal 15 September 2016
- Asia Traditional Chinese Medicine (TCM). (2013). Rendam kaki dengan air panas mempercepat peredaran darah. <http://id.asiatcm.com/content/rendam-kaki-dengan-air-panas-mempercepatkan-peredaran-darah>. Diakses tanggal 15 September 2016