

ABSTRAK
PENERAPAN KOMBINASI RENDAM KAKI AIR HANGAT
DAN RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI
DI PUSKESMAS PAMPANG

Rindi antika saputri , akbar asfari, Brajakson Siokal,Suci Hardiyanti Suharto Putri

Pofesi Ners, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Makassar

Departemen *Community Health Nursing and Home Care*, Fakultas Kesehatan
Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia Makassar

Latar Belakang: Hipertensi merupakan kondisi yang sering dijumpai di masyarakat dan menjadi salah satu penyakit tidak menular dan akan menjadi masalah kesehatan global yang harus diperhatikan karena dapat menjadi faktor penyebab kematian utama di negara-negara maju maupun negara berkembang, Hipertensi ini bisa menyebabkan terjadinya stroke, infark miokard, gagal ginjal dan kerusakan otak, bahkan bisa sampai menyebabkan kematian, **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan Kombinasi Terapi random kaki air hangat dan relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di puskesmas pampang., **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain pra eksperimen dengan pendekatan *pretest-posttest design*. dengan metode pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan wawancara., **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah intervensi *Terapi rendam kaki air hangat dan relaksasi nafas dalam* yang menunjukkan efektivitas dalam membantu mengontrol tekanan darah, **Kesimpulan:** Tera[rendam kaki air hangat dan relaksasi nafas dalam, dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dan dapat menjadi alternatif terapi non-farmakologis yang direkomendasikan di layanan seperti Puskesmas.

Kata Kunci: *Terapi rendam kaki air hangat*, relaksasi nafas dalam, tekanan darah

ABSTRACT

The Application of a Combination of Warm Foot Bath and Deep Breathing Relaxation on Blood Pressure in Hypertensive Patients at Pampang Public Health Center

Rindi Antika Saputri, Akbar Asfari, Brajakson Siokal, Suci Hardiyanti Suharto Putri
Nursing Profession Program, Faculty of Public Health, Muslim University of Indonesia,
Makassar

Department of Community Health Nursing and Home Care, Faculty of Public Health,
Muslim University of Indonesia, Makassar

Background: Hypertension is one of the most common non-communicable diseases in society and has become a global health problem. It can lead to serious complications such as stroke, myocardial infarction, kidney failure, brain damage, and even death. **Objective:** This study aimed to determine the effect of the application of a combination of warm foot bath therapy and deep breathing relaxation on blood pressure in hypertensive patients at Pampang Public Health Center. **Methods:**

This study employed a pre-experimental design with a pretest-posttest approach. Data were collected using observation sheets and interviews. **Results:**

The findings showed a significant decrease in systolic and diastolic blood pressure after the intervention of combined warm foot bath therapy and deep breathing relaxation. This indicates that the intervention was effective in helping to control blood pressure. **Conclusion:** The combination of warm foot bath and deep breathing relaxation can reduce blood pressure in hypertensive patients. This therapy may serve as an alternative non-pharmacological intervention recommended for health services such as Public Health Centers.

Keywords: Warm foot bath therapy, deep breathing relaxation, blood pressure, hypertension.