

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Pembahasan

1. Tekanan Darah Sebelum klien Diberikan Terapi Rendam Air Hangat dan Relaksasi Nafas Dalam

Sebelum dilakukan tindakan Dalam penelitian ini, terapi berupa rendam kaki menggunakan air hangat dan teknik relaksasi pernapasan dalam diberikan kepada subjek. Sebelum pemberian intervensi, dilakukan pengukuran tekanan darah dengan menggunakan tensimeter digital otomatis untuk memperoleh data awal. hari pertama, TD: 149/73MmHg, N:100x/menit, Kemudian hari selanjutnya hari kedua TD:138/71MmHg, N:68x/menit, dan dihari ketiga TD:147/77MmHg, N:65x/menit.

Pengelolaan hipertensi yang tidak optimal berpotensi menimbulkan berbagai komplikasi berat yang dapat menurunkan kualitas hidup penderita. Berdasarkan hal tersebut, bab ini disusun untuk menjelaskan pentingnya mengetahui manajemen hipertensi secara holistik dengan pendekatan terapi komplementer yang dapat mendukung pengendalian tekanan darah. Terapi komplementer merupakan pendekatan non-farmakologis yang digunakan untuk mendukung terapi medis konvensional dalam mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi. Perawat berperan penting dalam mengenalkan terapi ini kepada pasien, terutama dalam upaya pencegahan komplikasi dan peningkatan kualitas hidup(Febriana et al., 2024).

Karakteristik individu yang mengalami hipertensi pada usia 60 tahun. Klien melaporkan merasakan pusing yang datang dan pergi. Rasa pusing semakin parah ketika klien

melakukan kegiatan atau saat banyak berpikir. Stres adalah salah satu penyebab yang dapat meningkatkan risiko hipertensi. Stres dapat berkontribusi pada peningkatan resistensi pembuluh darah di luar jantung dan mengubah volume darah yang dipompa, sehingga memicu aktivitas sistem saraf simpatis. Hal ini sejalan dengan teori penilaian keperawatan pada pasien hipertensi yang dijelaskan dalam penelitian oleh Priyanto (2020) dalam (Dewi & Rahmawati, 2020).

Berdasarkan Faktor risiko hipertensi dapat dipengaruhi oleh riwayat keluarga yang pernah mengalaminya, yang biasanya terkait dengan aspek genetik atau diwariskan. Pada kasus ini, terdapat individu yang memiliki latar belakang keluarga dengan hipertensi. Meskipun demikian, penyebab hipertensi tidak semata-mata berasal dari faktor keturunan, tetapi juga dapat dipicu Faktor usia turut berkontribusi terhadap peningkatan risiko hipertensi, yang terlihat pada kedua responden yang berada dalam kelompok usia dengan potensi tinggi mengalami kondisi tersebut.(Dewi & Rahmawati, 2020).

Berdasarkan Pola makan memiliki pengaruh terhadap risiko hipertensi sebesar 0,115 kali. Meskipun terlihat kecil, jika kebiasaan tersebut berlangsung dalam waktu lama dan menjadi rutinitas, tekanan darah dapat menjadi tidak terkontrol sehingga berpotensi menimbulkan komplikasi, Contohnya, konsumsi garam yang mengandung natrium memang diperlukan untuk menunjang fungsi tubuh, karena natrium berperan Berperan dalam pengaturan volume darah, tekanan darah, keseimbangan cairan, dan fungsi sel Peningkatan kadar natrium dalam darah serta dapat menyebabkan bertambahnya volume cairan tubuh, sehingga jantung dan

pembuluh darah harus bekerja lebih intens untuk melakukan pemompaan. serta mengedarkan darah ke seluruh tubuh, yang kemudian dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, Oleh karena itu, responden disarankan untuk mengubah kebiasaan makan yang kurang sehat, salah satunya dengan mengurangi asupan garam. Hal ini didukung oleh teori Dorothy (2015) yang menyarankan agar konsumsi garam dibatasi hingga kurang dari 2,3 gram natrium atau 6 gram natrium klorida per hari sebagai langkah pencegahan hipertensi (Zikra et al., 2021).

Selain itu Kepatuhan merupakan faktor utama yang menentukan efektivitas serta keberhasilan pengendalian terapi hipertensi, karena berhubungan langsung dengan peningkatan upaya yang dilakukan oleh penderita. Sebaliknya, ketidakpatuhan terhadap penggunaan obat antihipertensi menjadi salah satu penyebab utama kegagalan pengobatan. Oleh sebab itu, penanganan hipertensi memerlukan pendekatan yang menyeluruh, mencakup bukan hanya aspek pengobatan medis, tetapi juga pada modifikasi gaya hidup dan kepatuhan terhadap terapi lainnya (Ibnu Syamsudin et al., 2022)

2. Tekanan Darah Sesudah klien Diberikan Terapi Rendam kaki Air Hangat dan Relaksasi Nafas Dalam

Setelah dilakukan terapi rendam kaki air hangat suhu 38°C selama 9 menit menggunakan baskom stainless 36cm dan air dingin 2,5 liter, air hangat 1 liter sehingga melakukan relaksasi nafas dalam jeda selama 2 menit setelah kaki sudah terendam air hangat penelitian melakukan Tekanan darah diukur dengan menggunakan tensimeter digital otomatis, kemudian hasil pengukuran diperoleh setelah pelaksanaan terapi rendam kaki dengan air hangat disertai teknik relaksasi

pernapasan dalam selama 9 menit sehingga peneliti menjeda selama 30 menit melakukan pengukuran tekanan darah untuk bisa mengetahui efektif dalam Pemberian terapi rendam kaki menggunakan air hangat disertai teknik relaksasi pernapasan dalam dilakukan kepada pasien pada hari pertama pelaksanaan dalam melakukan intervensi. TD:139/74Mmhg, N:68x/menit, kemudian selanjutnya dilakukan hari kedua TD:137/74Mmhg, N:66x/menit,dan hari terakhir hari ketiga TD:139/72Mmhg, N:60x/menit. Kaki bagian tubuh yang memiliki jaringan pembuluh darah perifer cukup besar, termasuk arteri dorsalis pedis dan vena safena. Saat direndam air hangat, pembuluh darah di kaki melebar (vasodilatasi). Efek ini mempermudah aliran darah, sehingga resistensi vaskular perifer berkurang,setelah dilakukan terapi rendam kaki air hangat dan relaksasi nafas dalam peneliti mendapatkan adanya penurunan terhadap tekanan darah.

Penurunan ini Hasil penelitian mengindikasikan bahwa terapi rendam kaki menggunakan air hangat memberikan dampak positif terhadap sistem kardiovaskular, terutama dalam menurunkan tekanan darah. Efek hangat dari air dapat menyebabkan vasodilatasi atau pelebaran pembuluh darah di bagian ekstremitas bawah, Mengakibatkan peningkatan kelancaran pada sirkulasi darah serta penurunan tekanan intravaskular.berkurang. Selain itu, terapi ini juga memberikan efek relaksasi yang membantu meredakan ketegangan dan stres, yang turut berperan dalam menurunkan tekanan darah(Nurhanifah, 2025).

penemuan penelitian ini konsisten dengan hasil yang dilaporkan oleh Sudaryati (2019), yang menunjukkan bahwa kombinasi terapi rendam kaki menggunakan air hangat dan teknik relaksasi efektif dalam menurunkan tekanan darah

pada penderita hipertensi dilakukan Untuk memaksimalkan manfaatnya, disarankan agar kedua metode tersebut dilaksanakan secara teratur. rutin sebagai metode nonfarmakologis dalam menangani situasi ketika klien mengalami tekanan darah tinggi. Terapi ini dipilih karena merupakan pendekatan nonfarmakologis yang mampu membantu menurunkan tekanan darah dan mengurangi rasa sakit, serta mudah dilakukan ketika responden menghadapi tekanan darah tinggi, khususnya pada kasus hipertensi.(Handono & Saputri, 2021).

Didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh (Alvin Adeputra,2020). Menunjukkan dengan hasil bahwa relaksasi nafas dalam efektif terhadap penurunan tingkat nyeri. Hal ini didukung oleh teori (rukmal, 2016) Penurunan rasa sakit akibat relaksasi pernapasan dalam terjadi ketika seseorang melakukan teknik tersebut untuk mengatasi rasa sakit yang dialaminya. Dalam proses ini, tubuh akan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatik, yang berakibat pada berkurangnya kadar hormon kortisol dan adrenalin. Penurunan kadar hormon ini berpengaruh pada tingkat stres individu, yang Intervensi berupa relaksasi pernapasan dalam berkontribusi pada peningkatan fokus dan pencapaian ketenangan psikologis, sehingga ritme pernapasan menjadi lebih stabil. Temuan penelitian ini mengindikasikan efektivitas teknik tersebut dalam mengurangi persepsi nyeri pada lansia penderita hipertensi.(Oktariani et al., 2022).

3. Pengaruh terapi rendam kaki air hangat dan relaksasi nafas dalam

Dari hasil penerapan Peneliti melaksanakan Intervensi berupa terapi rendam kaki dengan air hangat yang dikombinasikan dengan teknik relaksasi pernapasan dalam

dilaksanakan selama tiga hari berturut-turut. Pengukuran tekanan darah dilakukan pada dua tahap, yaitu sebelum dan setelah pemberian intervensi. pelaksanaan terapi yang berlangsung selama sembilan menit, untuk melihat perubahan yang terjadi setelah intervensi tersebut. terdapat penurunan menjadi tekanan darah dengan batas normal, hal ini membuktikan bahwa adanya efektif terapi rendam kaki air hangat dan relaksasi nafas dalam pada penderita hipertensi. Tabel Pengaruh terapi rendam kaki air dan relaksasi nafas sebelum dan sesudah penerapan terapi pada pasien hipertensi

Hari	Sebelum	Sesudah
Pertama	TD:149/73MmHg, N:100x/menit	TD:139/74MmHg, N:68x/menit
Kedua	TD:138/71MmHg, N:68x/menit	TD:137/74MmHg, N:66x/menit
Ketiga	TD:147/77MmHg, N:65x/menit	TD:139/72MmHg, N:60x/menit

Terapi rendam kaki menggunakan air hangat yang dikombinasikan dengan teknik pernapasan dalam merupakan pendekatan nonfarmakologis yang telah terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada individu dengan hipertensi. Pada penelitian ini pasien yang sudah didiagnosis dengan hipertensi menerima intervensi melalui mandi kaki dalam air hangat dan pernapasan dalam secara rutin. Pelaksanaan intervensi berlangsung selama tiga hari. Temuan penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah, baik pada komponen sistolik maupun diastolik. setelah tiga hari intervensi. Temuan ini mendukung pendapat (Suarni, 2019)

Mengelola tekanan darah tinggi dapat dilakukan melalui teknik relaksasi yang membantu pembuluh darah menjadi lebih tenang dan melebar, sehingga efektif menurunkan tekanan darah. Beragam metode dapat digunakan untuk merilekskan tubuh, antara lain mendengarkan Mendengarkan musik klasik, mengikuti latihan yoga, mempraktikkan teknik pernapasan dalam, serta melakukan terapi rendam kaki. dengan air hangat, serta melakukan pijat (Alvaredo et al., 2022).

Peneliti berpendapat Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada tekanan darah antara kelompok yang menerima intervensi kombinasi berupa perendaman kaki dalam air hangat dan kelompok yang tidak mendapatkan intervensi tersebut.menggunakan terapi tersebut. Hal ini disebabkan oleh respon tubuh yang terjadi saat terapi, yang akan menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah. Air hangat membawa efek fisiologis yang memperlancar peredaran darah. Selain itu, terapi pernapasan relaksasi juga cukup efektif Sebagai upaya menurunkan tekanan darah pada individu yang didiagnosis dengan hipertensi.Menguasai teknik pernapasan relaksasi dengan baik sangat membantu dalam menjamin kontrol tekanan darah, karena dapat mengurangi stres dan mengurangi dorongan emosional, yang pada gilirannya memberi tubuh kesempatan untuk kembali segar. Ketika hal ini dilakukan secara rutin, bisa mengakibatkan penurunan denyut jantung dan volume sekuncup, yang kemudian menghasilkan pengurangan cardiac output dan berujung pada penurunan tekanan darah(Yadi Putra, 2021).

Sejalan dengan penelitian (Wulandari,2017) dalam (NURHALIMAH, 2023)Mencelupkan kaki dalam Pemanfaatan

air hangat bersuhu 38 ° C selama durasi sepuluh menit terbukti dapat mengurangi ketegangan otot serta menstimulasi aktivitas kelenjar di otak, yang berkontribusi terhadap peningkatan relaksasi dan ketenangan tubuh.

Penelitian lanjutan mengenai efektivitas terapi kombinasi berupa perendaman kaki dalam air hangat dan latihan pernapasan relaksasi menunjukkan adanya perbedaan nilai tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi.

Menurut penelitian (Damayanti et al., 2023) mengenai efektivitas terapi kombinasi antara merendam kaki dalam air hangat dan melakukan teknik relaksasi pernapasan dalam pada pasien hipertensi menunjukkan adanya perbedaan hasil yang signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik. Hal ini terlihat pada penderita hipertensi yang menerima terapi gabungan tersebut di daerah kerja Puskesmas Socah di Kabupaten Bangkalan.

Surah QS Al-Isrā' 17:82 ini untuk orang-orang yang meminta penyembuhan kepada Allah swt:

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ
لِّلْمُؤْمِنِينَ ۖ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

“Kami menurunkan dalam Al-Qur’an sebuah hal yang berfungsi sebagai penyembuh dan kasih sayang bagi para pengikut yang beriman. Namun, Al-Qur’an ini hanya mendatangkan kerugian bagi mereka yang berbuat zalim.”

Dalam Pandangan Islam, setiap ujian yang diberikan Allah Swt, termaksud Sakit memiliki hikmah dan tujuan mulia sebagai Allah SWT menetapkan bahwa setiap orang hanya diberi beban sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya,

tidak melebihi batas kesanggupannya.mengandung makna bahwa segala bentuk cobaan,termaksud penyakit hipertensi Adalah bagian dari ujian yang tidak akan melebihi kemampuan hambanya.penyakit dapat menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah untuk meminta ampunan kepadanya sebagai penggugur dosanya.