
Hidroterapi Rendam Kaki Air Hangat terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Olak Kemang Kota Jambi

Hasyim Kadri*

Prodi Ilmu Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Baiturrahim
Jalan Prof. DR. Moh. Yamin No. 30, Lb. Bandung, Kec. Jelutung, Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: h451mkadri87@gmail.com

Abstract

The problem that often occurs in hypertension sufferers is that they tend to be unstable due to lack of attention to lifestyle and irregular medication. Management of ways to prevent and treat hypertension is carried out using pharmacological and non-pharmacological treatments. Pharmacological treatment can reduce high blood pressure, but this treatment also has side effects if consumed for a long time, such as headaches, weakness, dizziness, liver dysfunction, heart palpitations and nausea. Management of hypertension or non-pharmacological treatment that is cheap and easy, can be done independently, is warm water foot soak hydrotherapy because warm water has an impact and physiological factors on the body, especially on the blood vessels, where warm water can make blood circulation smooth because warm water will encourage blood flow from the legs to the chest cavity and the blood will accumulate (gather) in the large blood vessels of the heart. This therapy has a temperature of around 38°C which can reduce blood pressure if this therapy is done regularly. Series of activities: 03 October 2023 to 05 March 2024, place at Olak Kemang Health Center, Jambi City for 30 participants. The results obtained by participants participating in activities were: Activity participants were able to understand the material properly, Activity participants were able to simulate the material correctly, Activity participants were able to answer correctly questions related to material evaluation.

Keywords: blood pressure, hydrotherapy, hypertensive elderly, olak kemang community health center

Abstrak

Masalah yang sering terjadi pada penderita hipertensi yaitu cenderung tidak stabil karena kurangnya memperhatikan gaya hidup dan pengobatan tidak teratur. Penatalaksanaan cara mencegah dan mengatasi hipertensi yang dilakukan dengan cara pengobatan farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan farmakologi dapat menurunkan tekanan darah tinggi namun pengobatan ini juga mempunyai efek samping jika dikonsumsi dalam waktu lama seperti sakit kepala, lemas, pusing, gangguan fungsi hati, jantung berdebar-debar dan mual. Penatalaksanaan hipertensi atau pengobatan secara non farmakologi yang murah dan mudah, bisa dilakukan secara mandiri adalah hidroterapi rendam kaki air hangat karena, air hangat mempunyai dampak dan faktor fisiologis bagi tubuh terutama pada pembuluh darah dimana air hangat dapat membuat sirkulasi darah menjadi lancar karena air hangat akan mendorong aliran darah dari kaki menuju ke rongga dada dan darah akan berakumulasi (berkumpul) dipemuluh darah besar jantung. Terapi ini bertemperatur sekitar 38°C yang dapat menurunkan tekanan darah jika terapi ini dilakukan secara rutin. Rangkaian kegiatan dari tanggal 03 Oktober 2023 s/d 05 Maret 2024, Tempat di Puskesmas Olak Kemang Kota Jambi terhadap 30 peserta. Hasil yang didapatkan peserta mengikuti kegiatan PKM, Peserta kegiatan mampu memahami materi dengan baik dengan benar, Peserta kegiatan mampu mensimulasikan materi dengan baik dengan benar Peserta kegiatan mampu menjawab dengan benar pertanyaan terkait dengan evaluasi materi.

Kata Kunci: hidroterapi, lansia hipertensi, tekanan darah, puskesmas olak kemang.

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah terjadinya peningkatan tekanan darah secara terus-menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah yang disebabkan beberapa faktor risiko sebagaimana yang tidak berjalan semestinya dalam mempertahankan tekanan darah secara normal (Wijaya & Putri, 2017). Hipertensi merupakan kondisi dimana tekanan darah sistolik lebih tinggi dari 140 mmHg dan tekanan distolik lebih tinggi dari 90 mmHg yang terjadi karena menurunnya elastisitas arteri pada proses menua (Padila, 2018).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menderita hipertensi, itu berarti 1 dari 3 orang di dunia menderita hipertensi. Jumlah penderita hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi di tahun 2025, dan diperkirakan setiap tahunnya sekitar 9,4 juta orang meninggal karena hipertensi dan komplikasinya (Susmini dkk., 2022). Indonesia penyebaran penyakit meluas keseluruh lapisan masyarakat jumlah penyakit hipertensi berdasarkan Riskesdas (2018), prevalensi hipertensi di Indonesia dari hasil pengukuran pada penduduk ≥ 18 tahun mengalami peningkatan yaitu sebesar 34,1 % pada tahun 2018 prevalensi data tertinggi di Indonesia berada di Provinsi Kalimantan Selatan (44,13%), sedangkan terendah berada di Provinsi Papua sebesar (22,2%). Hipertensi pada kelompok umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%), dan umur 65-74 tahun (63,2%) (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan data yang didapatkan dari Dinas Kesehatan Provinsi Jambi Tahun 2022 bahwa prevalensi hipertensi yaitu sebanyak 351.405 kasus, untuk di kota Jambi termasuk urutan ke lima dengan jumlah (33,691) dan pada penderita hipertensi yang menyumbangkan angka tertinggi berada di wilayah Tebo dengan jumlah (63,571 orang) sedangkan kota Sarolangun menjadi wilayah dengan penderita hipertensi terendah (4,064 orang) (Dinas Kesehatan Provinsi Jambi, 2021). Pada penderita hipertensi umumnya tidak memiliki gejala spesifik. Secara fisik, penderita hipertensi juga tidak menunjukkan kelainan apapun. Gejala hipertensi cenderung menyerupai gejala atau keluhan kesehatan pada umumnya yang ditandai dengan jantung berdebar, penglihatan kabur, sakit kepala disertai rasa berat pada tengkuk, kadang disertai dengan mual dan muntah, telinga berdenging, gelisah, rasa sakit dada, mudah lelah, muka memerah, serta mimisan (Medika, 2017).

Kejadian hipertensi akan meningkat seiring dengan peningkatan kelompok umur. Prevalensi Hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur 55-64 tahun 55,2%. Terjadi peningkatan yang signifikan terhadap prevalensi hipertensi pada pasien yang berusia lebih dari 60 tahun. Secara fisiologi semakin tinggi umur seseorang maka semakin berisiko untuk mengidap hipertensi (Elvira & Anggraini, 2019). Secara umum, hipertensi diukur dua kali dengan interval lima menit di bawah istirahat yang cukup. Tekanan darah sistolik meningkat mulai dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik meningkat lebih dari 90 mmHg (Pertama dkk., 2021).

Tekanan darah juga diartikan sebagai tekanan dari darah yang di pompa oleh jantung terhadap dinding arteri yang merupakan kekuatan pendorong bagi darah agar beredar keseluruh tubuh untuk memberikan darah segar yang mengandung oksigen dan nutrisi ke organ-organ tubuh (Solitaire dkk., 2019).

Masalah yang sering terjadi pada penderita hipertensi yaitu cenderung tidak stabil karena kurangnya memperhatikan gaya hidup dan pengobatan tidak teratur. Penatalaksanaan cara mencegah dan mengatasi hipertensi yang dilakukan dengan cara pengobatan farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan farmakologi dapat menurunkan tekanan darah tinggi namun pengobatan ini juga mempunyai efek samping jika dikonsumsi dalam waktu lama seperti sakit kepala, lemas, pusing, gangguan fungsi hati, jantung berdebar-debar dan mual. (Lalage, 2015) dalam (Istiqomah, 2019).

Selain penatalaksanaan pengobatan farmakologi, dalam lingkup keperawatan juga dikembangkan pengobatan non farmakologi, yang dapat dilakukan dengan mengonsumsi sayur-sayuran yang tinggi kandungan nitrat seperti sayuran berdaun, beetroot, serta makanan lain yang tinggi kandungan magnesium, kalsium dan potasium seperti alpukat, kacang-kacangan, dan tofu (tahu), dan juga bisa mengonsumsi minuman sehat (jus buah delima, jus timun, the rosella), menurunkan berat badan, berhenti merokok, aktivitas olahraga rutin (aerobik seperti berjalan, jogging, bersepeda, yoga, ataupun berenang selama 30 menit pada 5-7 hari perminggu dan latihan beban), (Asman dkk.,2023) dan terapi alternatif komplementer hidroterapi seperti mandi berendam, pijat air, membungkus dengan kain basah, kompres, dan rendam air hangat (Lalage,2015) dalam (Istiqomah, 2019).

Menurut Setyoadi dan Kushariyadi, 2011. Hidroterapi itu sendiri merupakan bentuk dari terapi latihan yang menggunakan modalitas air hangat. Air menjadi media yang tepat untuk pemulihan. Hidroterapi itu sendiri merupakan bentuk dari terapi latihan yang menggunakan modalitas air hangat. Air menjadi media yang tepat untuk pemulihan. Hidroterapi dapat bekerja secara konduksi dimana terjadi perpindahan air hangat ke dalam tubuh karena ada banyak titik akupunktur didalam telapak kaki yaitu ada enam meridian (hati, empedu, ginjal perut, limpah, kandung kemih). secara ilmiah air hangat memiliki dampak fisiologis bagi tubuh seperti, merelaksasikan tubuh dan pikiran serta hangatnya air dapat membuat sirkulasi darah menjadi lancar (Kusumawati dkk., 2019).

Dari beberapa alternatif penatalaksanaan hipertensi atau pengobatan secara non farmakologi yang murah dan mudah, bisa dilakukan secara mandiri adalah hidroterapi rendam kaki air hangat karena, air hangat mempunyai dampak dan faktor fisiologis bagi tubuh terutama pada pembuluh darah dimana air hangat dapat membuat sirkulasi darah menjadi lancar karena air hangat akan mendorong aliran darah dari kaki menuju ke rongga dada dan darah akan berakumulasi (berkumpul) dipemuluh darah besar jantung. Air hangat akan mendorong pembesaran pembuluh darah dan meningkatkan denyut jantung sehingga menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan penurunan ketegangan otot. Ketika pembuluh darah melebar, maka ventrikel dengan mudahnya mendorong darah ke seluruh tubuh dan masuk ke jantung kemudian dapat menurunkan tekanan sistolik. Pada saat ventrikel berelaksasi, tekanan di dalam ventrikel menjadi turun, sehingga dapat menyebabkan aliran darah menjadi lancar dan dapat menurunkan tekanan diastolik. Terapi ini bertemperatur sekitar 38°C yang dapat menurunkan tekanan darah jika terapi ini dilakukan secara rutin (Kusumawati dkk., 2019).

Hidroterapi rendam kaki air hangat, ini sangat sederhana dan alami karena memiliki metode perawatan yang amat mudah dan transparan, tidak berbahaya dan tidak ada efek-efek samping yang perlu dicemaskan, tidak melibatkan zat-zat beracun atau aditif dan sama sekali tidak memerlukan obat- obatan modern, sangat murah dan bisa dilakukan dimana saja, mendorong tidur alami yang menyegarkan dan tidak menyakitkan tapi sanggup menghilangkan penyakit dalam tempo yang sangat cepat (Malibel dkk., 2020).

Berdasarkan hasil survey yang telah dilakukan di Puskesmas Olak Kemang Kota Jambi dengan jumlah responden 5 orang ketika diwawancara dan dilakukan pengukuran tekanan darah dengan menggunakan tensi digital onemed dan didapatkan hasil pengukuran tekanan darah dengan tekanan darahnya diatas batas normal (>140-90) sebanyak 3 responden sedangkan sisanya yaitu 2 responden memiliki tekanan darah normal dikarenakan sudah mengonsumsi obat yang diberikan oleh Puskesmas Olak Kemamng, dan responden juga mengatakan belum pernah mendapatkan terapi komplementer seperti hidroterapi rendam kaki air hangat.

METODE

Waktu pelaksanaan kegiatan dari tanggal 03 Oktober 2023 s/d 05 Maret 2024, Tempat kegiatan di Puskesmas Olak Kemang Kota Jambi. Kegiatan dimulai dengan konsultasi bersama Kepala Puskesmas dan Perawat di Puskesmas Olak Kemang Kota Jambi. Setelah melakukan survey ditetapkan pelaksanaan pengabdian masyarakat di Ruang pertemuan Puskesmas Olak Kemang Kota Jambi. Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan dengan metode ceramah, tanya jawab dan demonstrasi. Alat yang digunakan adalah laptop, LCD dan alat-alat terapi hidroterapi rendam kaki air hangat. Acara dimulai dengan pembukaan oleh moderator dan dilanjutkan dengan acara pokok yaitu presentasi/penjelasan tentang konsep hipertensi dan tekanan darah yang terdiri dari Pengertian, penyebab, tanda dan gejala, pencegahan peningkatan tekanan darah, gaya hidup, pola makan, penatalaksanaan dan terapi/pengobatan penurunan tekanan darah. Setelah selesai dilanjutkan dengan diskusi dan Tanya jawab untuk menyamakan persepsi. Kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi dan simulasi terapi hidroterapi rendam kaki air hangat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat dimulai dari mengkaji dan menganalisis data yang didapatkan di Puskesmas Olak Kemang Kota Jambi dilanjutkan dengan mengidentifikasi masalah untuk menentukan kegiatan yang diberikan edukasi, kemudian menyusun draft usulan yang direview dan diseminarkan dihadapan reviewer internal yang kemudian dilakukan revisi atas masukan dari reviewer kemudian usulan mendapat pengesahan dari Ketua Prodi dan Ketua PPPM untuk diteruskan ketahapan selanjutnya.

Tim mengurus perijinan ke PPPM dan meneruskan surat ijin tersebut ke mitra PKM yakni Puskesmas Olak Kemang Kota Jambi dan Puskesmas Olak Kemang mengizinkan pelaksanaan kegiatan. Tim menyiapkan media dan alat-alat kegiatan berupa PPT dan leaflet dan Kegiatan PKM dilaksanakan di Puskesmas Olak Kemang Kota Jambi. Acara dibuka dengan perkenalan dan penyampaian tujuan kegiatan pengabdian, pemberian edukasi, tanya jawab/diskusi. Kegiatan berjalan lancar dan cukup meriah ditandai dengan antusiasme peserta untuk simulasi dan bertanya seputar materi yang disampaikan bahkan diluar topik yang masih berkaitan dengan kesehatan.

Hipertensi didefinisikan dimana tekanan darah lebih besar dari 140/90 mmHg. Hipertensi dikategorikan normal apabila tekanan diastol <80 mmHg dan sistol <120 mmHg. Pre hipertensi jika tekanan darah sistol 120-139 mmHg dan diastol 80-89 mmHg. Hipertensi tahap 1 tekanan darah sistol 140-159 mmHg dan diastol 90-99 mmHg. Hipertensi tahap 2 tekanan darah sistol \geq 160 mmHg dan diastol \geq 100 mmHg. Pembagian ini berdasarkan peningkatan tekanan diastol karena dianggap lebih serius dari peningkatan sistol (Manuntung, 2018).

Tekanan darah juga diartikan sebagai tekanan dari darah yang di pompa oleh jantung terhadap dinding arteri yang merupakan kekuatan pendorong bagi darah agar beredar keseluruh tubuh untuk memberikan darah segar yang mengandung oksigen dan nutrisi ke organ-organ tubuh (Solitaire dkk., 2019). Masalah yang sering terjadi pada penderita hipertensi yaitu cenderung tidak stabil karena kurangnya memperhatikan gaya hidup dan pengobatan tidak teratur. Penatalaksanaan cara mencegah dan mengatasi hipertensi yang dilakukan dengan cara pengobatan farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan farmakologi dapat menurunkan tekanan darah tinggi namun pengobatan ini juga mempunyai efek samping jika dikonsumsi dalam waktu lama seperti sakit kepala, lemas, pusing, gangguan fungsi hati, jantung berdebar-debar dan mual. (Lalage, 2015) dalam (Istiqomah, 2019).

Selain penatalaksanaan pengobatan farmakologi, dalam lingkup keperawatan juga dikembangkan pengobatan non farmakologi, yang dapat dilakukan dengan mengonsumsi sayur-sayuran yang tinggi kandungan nitrat seperti sayuran berdaun, beetroot, serta makanan lain yang tinggi kandungan magnesium, kalsium dan potasium seperti alpukat, kacang-kacangan, dan tofu (tahu), dan juga bisa mengonsumsi minuman sehat (jus buah delima, jus timun, the rosella), menurunkan berat badan, berhenti merokok, aktivitas olahraga rutin (aerobik seperti berjalan, jogging, bersepeda, yoga, ataupun berenang selama 30 menit pada 5-7 hari perminggu dan latihan beban), (Asman dkk.,2023) dan terapi alternatif komplementer hidroterapi seperti mandi berendam, pijat air, membungkus dengan kain basah, kompres, dan rendam air hangat (Lalage,2015) dalam (Istiqomah, 2019).

Menurut Setyoadi dan Kushariyadi, 2011. Hidroterapi itu sendiri merupakan bentuk dari terapi latihan yang menggunakan modalitas air hangat. Air menjadi media yang tepat untuk pemulihan. Hidroterapi itu sendiri merupakan bentuk dari terapi latihan yang menggunakan modalitas air hangat. Air menjadi media yang tepat untuk pemulihan. Hidroterapi dapat bekerja secara konduksi dimana terjadi perpindahan air hangat ke dalam tubuh karena ada banyak titik akupunktur didalam telapak kaki yaitu ada enam meridian (hati, empedu, ginjal perut, limpah, kandung kemih). secara ilmiah air hangat memiliki dampak fisiologis bagi tubuh seperti, merelaksasikan tubuh dan pikiran serta hangatnya air dapat membuat sirkulasi darah menjadi lancar (Kusumawati dkk., 2019).

Dari beberapa alternatif penatalaksanaan hipertensi atau pengobatan secara non farmakologi yang murah dan mudah, bisa dilakukan secara mandiri adalah hidroterapi rendam kaki air hangat karena, air hangat mempunyai dampak dan faktor fisiologis bagi tubuh terutama pada pembuluh darah dimana air hangat dapat membuat sirkulasi darah menjadi lancar karena air hangat akan mendorong aliran darah dari kaki menuju ke rongga dada dan darah akan berakumulasi (berkumpul) dipemuluh darah besar jantung. Air hangat akan mendorong pembesaran pembuluh darah dan meningkatkan denyut jantung sehingga menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan penurunan ketegangan otot. Ketika pembuluh darah melebar, maka ventrikel dengan mudahnya mendorong darah ke seluruh tubuh dan masuk ke jantung kemudian dapat menurunkan tekanan sistolik. Pada saat ventrikel berelaksasi, tekanan di dalam ventrikel menjadi turun, sehingga dapat menyebabkan aliran darah menjadi lancar dan dapat menurunkan tekanan diastolik. Terapi ini bertemperatur sekitar 38°C yang dapat menurunkan tekanan darah jika terapi ini dilakukan secara rutin (Kusumawati dkk., 2019).

Hidroterapi rendam kaki air hangat, ini sangat sederhana dan alami karena memiliki metode perawatan yang amat mudah dan transparan, tidak berbahaya dan tidak ada efek-efek samping yang perlu dicemaskan, tidak melibatkan zat-zat beracun atau aditif dan sama sekali tidak memerlukan obat- obatan modern, sangat murah dan bisa dilakukan dimana saja, mendorong tidur alami yang menyegarkan dan tidak menyakitkan tapi sanggup menghilangkan penyakit dalam tempo yang sangat cepat (Malibel dkk., 2020).

Merendam kaki air hangat atau hidroterapi merupakan bentuk dari terapi latihan menggunakan modalitas air hangat, air hidroterapi ini dapat bekerja secara konduksi dimana terjadi perpindahan air hangat ke dalam tubuh, karena ada banyak titik akupunktur di telapak kaki sehingga dampak fisiologi pada tubuh seperti merelaksasikan tubuh dan pikiran serta hangatnya air dapat membuat sirkulasi darah menjadi lancar (Kusumawati, dkk. 2019). hidroterapi rendam kaki air hangat cukup mempengaruhi perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi yang mengalami tekanan darah tinggi dimana apabila responden melakukan hidroterapi ini dengan tekun dan giat saat mengalami tekanan darahnya tinggi akan menghasilkan perubahan yang signifikan pada tekanan darah sistole dan diastole

Merendam kaki air hangat atau hidroterapi merupakan bentuk dari terapi latihan menggunakan modalitas air hangat, air hidroterapi ini dapat bekerja secara konduksi dimana terjadi perpindahan air hangat ke dalam tubuh, karena ada banyak titik akupuntur di telapak kaki sehingga dampak fisiologi pada tubuh seperti merelaksasikan tubuh dan pikiran serta hangatnya air dapat membuat sirkulasi darah menjadi lancar (Kusumawati, dkk. 2019).

Hasil penelitian Nazaruddin dkk (2021) diperoleh nilai p value 0,000 maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah hidroterapi rendam kaki air hangat. Penderita hipertensi dalam pengobatannya tidak hanya menggunakan obat-obatan, tetapi bisa menggunakan alternatif nonfarmakologi dengan menggunakan hidroterapi rendam kaki air hangat yang bisa dilakukan di rumah. Air hangat merangsang saraf yang ada di kaki untuk bekerja dan berfungsi mendilatasi perubahan darah serta melancarkan peredaran darah.

Penelitian malibel dkk (2020) hasil penelitian membuktikan sebelum dilakukannya hidroterapi (rendam kaki air hangat) sistolik adalah 140-159 mmHg sedangkan tekanan darah diastolik adalah 90-99 mmHg dan tekanan darah sesudah diberikan terapi rendam kaki air hangat terjadi penurunan tekanan darah sistolik yaitu <140 mmHg sebanyak 38 lansia (90%) sedangkan diastolik terjadi penurunan yaitu <90 mmHg sebanyak 38 responden (90%). Hasil independent Wilcoxon didapatkan p-value = (0,000) < (0,050) sehingga hidroterapi efektif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana Kota Kupang.

Menurut Solitaire dkk (2019) tekanan darah diartikan sebagai tekanan dari darah yang dipompa oleh jantung terhadap dinding arteri yang merupakan kekuatan pendorong bagi darah agar beredar keseluruh tubuh untuk memberikan darah segar yang mengandung oksigen dan nutrisi ke organ-organ tubuh.

Prinsip rendam kaki air hangat (hidroterapi) yang metode pemberian tindakan dengan menggunakan air sebagai media pengobatan untuk meringankan keluhan menyakitkan atau nyeri yang menggunakan metode lowtech dimana yang mengandalkan respon air tubuh terhadap air (Nur dkk., 2022) dan hidroterapi ini merupakan terapi non farmakologi yang secara langsung kondisi kaki kintak dengan air hangat dengan suhu air 38°C dan merendamkan kaki dalam wadah selama 15 menit dapat meningkatkan sirkulasi darah ke bagian tubuh atas dan hangatnya air membuat sirkulasi darah menjadi lancar (Hadayani & Kartuni, 2021).



Gambar 1. Persiapan Kegiatan Rendam Kaki dengan Air Hangat



Gambar 2. Kegiatan Rendam Kaki dengan Air Hangat

SIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan di Puskesmas Olak Kemang Kota Jambi, maka dapat disimpulkan bahwa : Sebanyak 30 Peserta mengikuti kegiatan PKM, Peserta kegiatan mampu memahami materi dengan baik dengan benar, Peserta kegiatan mampu mensimulasikan materi dengan baik dengan benar dan Peserta kegiatan mampu menjawab dengan benar pertanyaan terkait dengan evaluasi materi

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat kepada kita semua dan Rasulullah SAW berkatnya kita masih diberi kesempatan mendapatkan ilmu pengetahuan yang tiada batas demi kemajuan dunia pendidikan. Terimakasih kepada Rektor Universitas Baiturahim yang telah mengizinkan dan memfasilitasi pelaksanaan kegiatan ini sehingga berjalan dengan lancar. Kepada mahasiswa yang telah ikut membantu selama kegiatan berlangsung. Terimakasih sebesar-besarnya kepada Universitas Baiturahim yang telah memberikan dana sehingga kegiatan ini dapat terlaksana sesuai dengan rencana dan berjalan sesuai yang diharapkan terutama dalam pemenuhan tugas dosen dalam menjalankan tridarma perguruan tinggi khususnya Universitas Baiturahim.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, dkk. (2022). *Edukasi Keluarga dalam Pemberdayaan Lansia*. Jawa Barat : PT Nasya Expanding Management.
- Asman, A dkk (2023). *Manajemen Tatalaksana Hipertensi*. Bandung : CV. Media Sains Indonesia.
- Chaidir, R., Putri, A., & Yantri, K. (2022). *Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kolok Kota Sawahlunto Tahun 2019*. AFIYAH, IX(1), 37–44.
- Dadan Gunawan. (2014). *Teknik Mudah & Lengkap Pijat Refleksi : Cepat Sembuh dari Aneka Penyakit Kronis, Tanpa Operasi, Tanpa Suntik, Tanpa Biaya Mahal*. Yogyakarta : Media Pressindo.
- Hadiyani, W., & Kartini, S. A. (2021). *Modul Penatalaksanaan Hidroterapi Rendam Kaki Air Hangat pada Pasien Hipertensi di Rumah*. Jawa Barat : Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan PPNI.
- Istiqomah. (2019). *Pengaruh Hidroterapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Tingkatan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Dusun Depok Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta*. Naskah Publikasi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta,
- Malibel, Y. A. A., Herwanti, E., & Djogo, H. M. A. (2020). *Pengaruh Pemberian Hidroterapi (Rendam Kaki Air Hangat) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana Kota Kupang*.
- Manuntung, A. (2018). *Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi*. Malang : Wineka Media.
- Nazaruddin, Yati, M., & Pratiwi, D. S. (2021). *Pengaruh Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 16, 2302–2531.
- Pertama, F., Andri, J., Padila, Andrianto, M. B., & Sartika, A. (2021). *Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Teknik Alternate Nostril*

- Breathing Exercise. Kesmas Asclepius.*
- Putri, D. M. P., & Amalia, R. N. (2019). *Terapi Komplementer Konsep dan Aplikasi dalam Keperawatan. Yogyakarta : PT. Pustaka Baru.*
- Transyah, C. H., Syafitri, R., & Yuliani. (2023). *Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi. Sumatera Barat : CV. Azka Pustaka.*
- Zainul Arifin. (2022). *Pengaruh Pemberian Hidroterapi (Rendam Kaki Air Hangat) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. Malang : Tim MNC.*