

PENGARUH TERAPI RENDAM KAKI AIR HANGAT TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA IBU HAMIL HIPERTENSI

Anggun Dwi Puspa*, Siti Marfu'ah

Program Studi Sarjana Kebidanan STIKes Bakti Utama Pati

*anggundwipuspa0@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi dalam kehamilan yaitu tekanan darah sebesar 140/90 mmHg atau peningkatan diastolik sebesar 15-20 mmHg di atas nilai normal. Hipertensi dapat diobati secara farmakologis dan non-farmakologis. Terapi rendam kaki adalah terapi dengan cara merendam kaki hingga batas 10-15 cm diatas mata kaki menggunakan air hangat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil hipertensi. Penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperimental designs*. Sampel sebanyak 30 orang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan ceklist meliputi: karakteristik ibu hamil, nama ibu hamil, tekanan darah ibu hamil. Penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon sign rank test*. Hasil yang didapatkan bahwa ada perbedaan tekanan darah ibu hamil hipertensi sebelum dan setelah terapi rendam kaki air hangat (p value = 0,000). Berdasarkan hasil temuan di atas disarankan khususnya ibu hamil hipertensi untuk melakukan terapi rendam kaki air hangat, karena terapi ini harganya murah, mudah dan praktis dalam menurunkan tekanan darah dan mudah dilakukan sendiri dirumah tanpa bantuan orang lain.

Kata kunci: rendam kaki, air hangat, ibu hamil dan hipertensi

ABSTRACT

Hypertension in pregnancy, namely blood pressure of 140/90 mmHg or a diastolic increase of 15-20 mmHg above normal values. Hypertension can be treated pharmacologically and non-pharmacologically. Foot soak therapy is a therapy by soaking the feet up to a limit of 10-15 cm above the ankle using warm water. This study aims to determine the effect of warm water foot soak therapy on reducing blood pressure in hypertensive pregnant women. This research uses pre-experimental designs. A sample of 30 people was selected by purposive sampling technique. Data collection using a checklist includes: characteristics of pregnant women, names of pregnant women, blood pressure of pregnant women. This study used the Wilcoxon sign rank test. The results showed that there was a difference in the blood pressure of hypertensive pregnant women before and after warm water foot soak therapy (p value = 0.000). Based on the findings above, it is recommended especially for hypertensive pregnant women to do warm water foot soak therapy, because this therapy is cheap, easy and practical in lowering blood pressure and easy to do alone at home without the help of others.

Keywords: soak feet, warm water, pregnant women and hypertension

PENDAHULUAN

Hipertensi dapat diobati secara farmakologis dan non-farmakologis. Pengobatan penyakit tekanan darah tinggi secara non-farmakologis merupakan cara lain untuk pengobatan penyakit tekanan

darah tinggi, diantaranya adalah dengan terapi nutrisi, herbal, pijat refleksi, aromaterapi, diet garam, melakukan olahraga dan terapi rendam kaki dengan air hangat. Pengobatan secara farmakologis

biasanya menggunakan obat-obatan yang mengandung efek samping (Santoso, 2015).

Terapi rendam kaki adalah terapi dengan cara merendam kaki hingga batas 10-15 cm diatas mata kaki menggunakan air hangat. Terapi ini bertujuan untuk meningkatkan aliran darah pada bagian kaki. Pengaruh terapi rendam kaki air hangat terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi merupakan salah satu *therapy* yang mudah dan sederhana dilakukan bagi penderita untuk menurunkan Hipertensi. Air hangat mempunyai dampak fisiologis 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 (R, Rahim, 2017).

Berdasarkan hasil survey pendahuluan dengan cara wawancara yang pada bulan Juli 2022 yang dilakukan terhadap 4 (empat) ibu hamil dengan tekanan darah tinggi didapatkan hasil bahwa Ny. S mengatakan sering nyeri kepala, tekanan darah 142/90 mmHg dan adanya oedem ekstremitas, untuk mengatasi keluhan ibu mengkonsumsi Nifedipine yang diberikan oleh bidan dipuskesmas saat ibu melakukan pemeriksaan. Ibu mengatakan bahwa tekanan darahnya mulai naik saat usia kehamilan memasuki 6 bulan, ibu mengatakan adanya perasaan cemas dan takut karena sudah semakin dekat dengan proses kelahiran bayinya, dan ibu susah tidur di malam hari. Ny. K mengatakan tekanan darahnya saat ini 152/92 mmHg, ibu mengatakan bahwa sering sakit kepala terutama dibagian tengkuk, terdapat oedem dibagian jari-jari kaki, ibu mengatakan untuk mengurangi rasa sakitnya ibu mengkonsumsi obat yang diberikan oleh bidan dan terkadang makan mentimun. Ibu mengatakan tidak pernah melakukan terapi rendam kaki menggunakan air hangat untuk menurunkan tekanan darahnya. Ny. F umur 33 tahun mengatakan ibu adalah kehamilan keduanya dan di kehamilannya kali ini ibu

mengatakan bahwa tekanan darahnya sering tinggi, saat ini tekanan darah ibu 148/99 mmHg, ibu mengatakan merasa takut karena kehamilannya yang kedua ini ibu merasakan sering pusing dan mata berkunang-kunang, untuk mengatasi keluhannya ibu hanya mengurangi aktivitasnya dan mengkonsumsi obat yang diberikan saat periksa kehamilan. Ny. L mengatakan saat ini tekanan darahnya 160/92 mmHg, ibu mengatakan bahwa sebelum hamil tekanan darahnya sering tinggi, saat ini ibu mengeluh pandangannya sering kabur dan terdapat bengkak dibagian muka dan kakinya. Ibu mengatakan sudah memeriksakan kondisinya saat ini kebidan di puskesmas dan ibu dianjurkan untuk mengkonsumsi obat yang diberikan sampai habis serta sering makan buah belimbing.

Berdasarkan fenomena di atas peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Ibu Hamil Hipertensi di Wilayah Puskesmas Sukolilo I Kecamatan Sukolilo Kabupaten Pati"

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. *Pre-eksperimental designs* sebagai desain penelitian ini dilaksanakan Agustus – Desember 2022 untuk mengetahui pengaruh terapi rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil hipertensi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil dengan hipertensi di Puskesmas Sukolilo I Kecamatan Sukolilo Kabupaten Pati sebanyak 42 orang ibu hamil hipertensi dengan jumlah sampel 30 orang. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling*.

Alat ukur penelitian ini menggunakan ceklist meliputi: karakteristik ibu hamil (usia, paritas, pendidikan dan pekerjaan), nama ibu hamil, tekanan darah ibu hamil. Sedangkan pelaksanaan terapi rendam air hangat di kaji meliputi: berapa kali ibu hamil

hipertensi melakukan terapi rendam air hangat, ibu hamil saat melakukan rendam air hangat berapa lama, dan jarak melakukan terapi rendam air hangat antara hari pertama dan hari berikutnya berapa hari.

Dalam penelitian ini, subyek penelitian terlebih dahulu tidak diberikan terapi rendam kaki air hangat untuk mengetahui tekanan darah ibu hamil hipertensi. Setelah diberikan terapi rendam kaki air hangat awal, selanjutnya kepada ibu hamil tersebut diberikan perlakuan berupa terapi rendam kaki air hangat, yaitu terapi dilakukan dengan merendam kaki responden dengan air hangat (suhu 37⁰C-48⁰C) selama 15 menit pada jam 10.00 s/d 17.00 dengan kurun waktu selama 2 minggu. Setelah selesai diberikan terapi rendam kaki air hangat selanjutnya kepada seluruh ibu hamil hipertensi di lakukan observasi tekanan darahnya untuk mengetahui sejauh mana pengaruh pemberian terapi rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah ibu hamil hipertensi.

HASIL

Ibu hamil hipertensi sebelum diberikan terapi rendam air hangat dengan tekanan darah normal tinggi sebanyak 11 orang (36,7%), hipertensi derajat 1 sebanyak 10 orang (33,%), ibu yang mengalami hipertensi derajat 2 sebanyak 9 orang (30,0%). Sedangkan ibu hamil hipertensi setelah diberikan terapi rendam air hangat normal sebanyak 13 orang (43,3%), ibu dengan tekanan darah normal tinggi sebanyak 10 orang (33,3%), ibu yang mengalami hipertensi derajat 1 sebanyak 4 orang (13,3%), sedangkan ibu yang mengalami hipertensi derajat 2 sebanyak 3 orang. Hasil uji *Wilcoxon sign rank test p value* 0,0001 < 0,05 artinya H_a diterima dan H_0 ditolak, ada perbedaan tekanan darah pada ibu hamil hipertensi sebelum dan sesudah terapi rendam kaki air hangat di Wilayah Puskesmas Sukolilo I Kecamatan Sukolilo Kabupaten Pati.

PEMBAHASAN

Sebagian besar ibu hamil sebelum diberikan terapi rendam air hangat di Wilayah Puskesmas Sukolilo I Kecamatan Sukolilo Kabupaten Pati mengalami hipertensi yang ditandai dengan tekanan darah ibu rata-rata diatas 140/90 mmHg, penyebab utama dari tekanan darah tinggi pada masa kehamilan yang dialami ibu hamil di Wilayah Puskesmas Sukolilo I karena seringnya ibu hamil mengkonsumsi air rebusan yang banyak mengandung kapur hal ini disebabkan karena diwilayah tersebut berupa wilayah pegunungan dan berkapur, selain hal itu ibu hamil yang mengalami hipertensi disebabkan karena adanya faktor genetika atau keturunan.

Tekanan darah tinggi pada ibu hamil dapat diturunkan dengan obat anti Hipertensi yang bermanfaat untuk menurunkan kejadian perdarahan otak dan mencegah stroke maupun komplikasi serebrovaskular. Akan tetapi terapi obat berisiko masuk ke dalam sirkulasi darah janin yang dimungkinkan dapat mengakibatkan cacat janin, sehingga pemilihan obat selama kehamilan perlu dipertimbangkan manfaat dan risiko untuk menghasilkan pengobatan yang aman dan rasional (Ummiyati, 2019).

Hipertensi pada ibu hamil sering terjadi saat kehamilan berlangsung dan biasanya pada bulan terakhir kehamilan atau lebih setelah 20 minggu usia kehamilan yang ditandai dengan naiknya tekanan darah mencapai nilai 140/90 mmHg, atau kenaikan tekanan sistolik 30 mmHg dan tekanan diastolik 15 mmHg di atas nilai normal.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap ibu hamil diketahui bahwa setelah melakukan terapi rendam kaki air hangat sebagian besar ibu hamil tidak mengalami hipertensi, hal ini dapat diketahui adanya penurunan tekanan darah sebesar 0,9 pada ibu hamil setelah 14 hari melakukan terapi rendam kaki air menggunakan air hangat secara rutin.

Pengobatan secara non-farmakologis salah satunya dapat dilakukan dengan mengubah gaya hidup yang lebih sehat, melakukan olahraga, diet rendah garam dan melakukan terapi dengan rendam kaki menggunakan air hangat yang bisa dilakukan setiap saat. Terapi rendam kaki adalah terapi dengan cara merendam kaki hingga batas 10-15 cm diatas mata kaki menggunakan air hangat. Terapi ini bertujuan untuk meningkatkan aliran darah pada bagian kaki. Pengaruh terapi rendam kaki air hangat terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi merupakan salah satu therapy yang mudah dan sederhana dilakukan bagi penderita untuk menurunkan Hipertensi. Air hangat mempunyai dampak fisiologis 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 (R, Rahim, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa penanganan hipertensi pada ibu hamil dapat dilakukan secara non farmakologi salah satunya menggunakan terapi rendam kaki air hangat, karena air hangat mempunyai dampak fisiologis bagi tubuh sehingga rendam kaki air hangat dapat digunakan untuk menurunkan hipertensi pada ibu hamil.

Hasil penelitian diketahui bahwa ada perbedaan tekanan darah pada ibu hamil hipertensi sebelum dan sesudah terapi rendam kaki air hangat di Wilayah Puskesmas Sukolilo I Kecamatan Sukolilo Kabupaten Pati.

Penyakit tekanan darah tinggi/hipertensi pada masa kehamilan menjadi salah satu penyebab utama meningkatnya morbiditas dan mortalitas ibu, janin, dan neonatus. Saat ini dikembangkan upaya menangani penyakit tekanan darah tinggi menggunakan terapi non farmakologi disamping terapi farmakologi yaitu dengan memberikan terapi rendam kaki menggunakan air hangat

kepada ibu hamil yang mengalami hipertensi (Ummiyati, 2019).

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dimana rata-rata tekanan darah ibu hamil setelah diberikan terapi rendam kaki air hangat hipertensinya menjadi menurun, hal ini menunjukkan bahwa terapi rendam kaki air hangat memberikan pengaruh untuk menurunkan tekanan darah pada ibu hamil pre eklamsi.

SIMPULAN

Analisis uji bivariat terapi rendam kaki air hangat mempunyai pengaruh yang kuat terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Muchlishatun Ummiyati. (2019). *Efektifitas Terapi Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Hipertensi*. Conference on Innovation and Application of Science and Technology (CIASTECH 2019). Universitas Widyagama Malang, 02 Oktober 2019. ISSN Cetak : 2622-1276 ISSN Online : 2622-1284. https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjDpaLF2pH7AhUFSmwGHSf0CB0QFnoECAsQAQ&url=https%3A%2F%2Fpublishing-widyagama.ac.id%2Ffejournal-v%2Findex.php%2Fciastech%2Farticle%2Fview%2F1100&usg=AOvVaw15vVUQaTf3_2tSBckyQW_L
- Robson S dan Waugh Jason. (2013). *Patologi pada Kehamilan*. Jakarta: EGC
- R Rahim, dkk. (2017). *Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Perubahan Tekanan Darah Ibu Hamil Hipertensi*. Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya rika6396@gmail.com

<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiTs-X2pH7AhVUTWwGHWw3C5sQFnoECAsQAQ&url=http%3A%2F%2Fjurnal.poltekkestasikmalaya.ac.id%2Findex.php%2FBMI%2Farticle%2Fview%2F107&usg=AOvVaw1P-nZ3kbNoayL79pAjqIQ>

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.*