

**Penerapan Kombinasi Terapi Rendam Kaki Air Hangat dan Relaksasi Nafas
Dalam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di
Puskesmas Kedungmundu Semarang**

Uswatun Khasanah

Email: uswatunkha6@gmail.com

Abstrak

Penyakit tekanan darah tinggi atau hipertensi adalah salah satu jenis penyakit pembunuh paling dahsyat di dunia saat ini, hipertensi sering menyebabkan perubahan pada pembuluh darah, yang dapat mengakibatkan komplikasi di beberapa organ seperti jantung, otak, ginjal. Untuk itu perlu penanganan untuk menurunkan tekanan darah tanpa efek samping yaitu penanganan dengan kombinasi terapi rendam kaki air hangat dan relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah. Terapi air hangat dapat menimbulkan vasodilatasi yang akan meningkatkan sirkulasi darah dan memperlebar pembuluh darah. Sedangkan relaksasi nafas dalam terdapat proses dimana hormon epinefrin, dan norepinefrin dilepaskan yang dapat membuat pasien tenang dan menghilangkan stres. Tujuan penerapan yaitu mengaplikasikan terapi kombinasi rendam kaki air hangat dan relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Kedungmundu Semarang. Penulis melakukan penerapan pada tiga pasien hipertensi. Teknik pengumpulan data dengan observasi dan wawancara. Ada penurunan tekanan darah setelah diberikan kombinasi rendam kaki air hangat dan relaksasi nafas dalam dengan rata-rata penurunan 30-50 mmHg.

Kata Kunci: Hipertensi, Kombinasi rendam kaki air hangat, Relaksasi nafas dalam

Abstract

High blood pressure or hypertension is one of the most powerful types of killer disease in the world today, hypertension often causes changes in blood vessels, which can lead to complications in some organs such as heart, brain, kidneys. For that need handling to lower blood pressure without side effects that is handling with a combination of warm foot bath soaks and deep breathing relaxation to lower blood pressure. Therapy of warm water can lead to vasodilation which will improve blood circulation and widen the blood vessels. While the relaxation of the breath in the process where the hormone epinephrine, and norepinephrine released that can make patients calm and relieve stress. The purpose of the application is to apply the combination therapy of warm water foot bath and deep breath relaxation to lower blood pressure in hypertensive patients at Kedungmundu Semarang Public Health Center. The authors apply to three patients with hypertension. Technique of collecting data by observation and interview. There was a decrease in blood pressure after being given a combination of warm water foot bath and deep breathing relaxation with an average decrease of 30-50 mmHg.

Keywords: Hypertension, Combination of warm foot bath, Relaxation of deep breath