

PENERAPAN HIDROTERAPI DAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA ASUHAN KEPERAWATAN LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Meike Parobe*, Dafrosia Darimi Manggasa

Poltekkes Kemenkes Palu Program Studi D-III Keperawatan Poso, Poso, Indonesia

Email Corresponding:

meikeparobebubua24@gmail.com

Hp(WA) :

+6282246829397

Page : 124-132

Article History:

Received: 9 Agustus 2023

Review : 14 Agustus 2023

Accepted: 30 November 2023

Published by:

Poltekkes Kemenkes Palu,
Managed by Prodi DIII
Keperawatan Poso.

Email:

jurnalmadago@gmail.com

Phone (WA): +62811459788

Address:

Jalan Thalua Konchi. City of
Palu, Central Sulawesi,
Indonesia

ABSTRAK

Pendahuluan : Penyebab Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan sistolik dan diastolik mengalami kenaikan yang melebihi batas normal peningkatan tekanan darah baik *systole* maupun *diastole* dengan gejala seperti pusing disertai dengan tengkuk yang kaku, tidak bisa tidur, tulang-tulang sakit, sering kesemutan, dan kadang mengeluarkan keringat dingin hal tersebut terus menerus dirasakan oleh penderita hipertensi yang membuat pasien mengalami peningkatan tekanan darah. Dalam menangani masalah peningkatan tekanan darah yaitu dengan melakukan hidroterapi dan relaksasi otot progresif. Tujuan Penelitian untuk mengetahui penerapan hidroterapi dan relaksasi otot progresif pada asuhan keperawatan lansia dengan hipertensi di desa pandiri. **Metode** yaitu *deskriptif* dengan pendekatan studi kasus. **Hasil :** pada pengkajian pasien mengeluh pusing dan nyeri di bagian kepala hingga tengkuk, nyeri dirasakan seperti tertusuk-tusuk, nyeri hilang timbul, tekanan darah 160/100 mmHg, nadi 90x/menit, jantung berdebar dan sulit untuk memulai tidur dan sering terbangun pada malam hari. Diagnosa keperawatan (1) risiko perfusi serebral tidak efektif (2) Nyeri akut (3) Gangguan pola tidur. Intervensi keperawatan: pemantauan tanda vital, manajemen nyeri. Implementasi keperawatan mengkaji TTV, mengkaji skala nyeri pasien, memberikan hidroterapi dan relaksasi otot progresif. Evaluasi setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3 hari pasien mengatakan nyeri dibagian kepala hingga tengkuk berkurang, pasien tampak rileks, tekanan darah pasien 130/80 mmHg, pasien tenang, pasien tidur dengan nyenyak. Kesimpulan: penerapan hidroterapi dan relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah. Direkomendasikan untuk dapat menerapkan intervensi ini kepada pasien stroke

Kata Kunci : Hipertensi; Hidroterapi; Relaksasi Otot Progresif

ABSTRACT

The Causes Hypertension is a condition in which systolic and diastolic pressure increases beyond normal limits, an increase in blood pressure both systolic and diastolic with symptoms such as dizziness accompanied by a stiff neck, unable to sleep, aching bones, often tingling, and sometimes cold sweats. In dealing with the problem of increased blood pressure, namely by doing hydrotherapy and progressive muscle relaxation. The purpose of the study was to determine the application of hydrotherapy and progressive muscle relaxation to reducing blood pressure in nursing care for elderly people with hypertension in the Pandiri village. The research method is descriptive with a case study approach. Research Results: in the study the patient complained of dizziness and pain in the head to the back of the neck, the pain felt like stabbing, intermittent pain, blood pressure 160/100 mmHg, pulse 90x/minute, heart palpitations and difficulty getting to sleep and often waking up at night. Nursing diagnoses (1) risk of ineffective cerebral perfusion (2) Acute pain (3) Sleep pattern disturbance. Nursing interventions: monitoring of vital signs, pain management. Nursing implementation examines TTV, assesses the patient's pain scale, provides hydrotherapy and progressive muscle relaxation. Evaluation after nursing actions for 3 days the patient said the pain in the head to the nape was reduced, the patient looked relaxed, the patient's blood pressure was 130/80 mmHg, the patient was calm, the patient slept well. Conclusion: the application of hydrotherapy and progressive muscle relaxation can reduce blood pressure.

Keywords: Hypertension, Hydrotherapy, Progressive Muscle Relaxation

<https://doi.org/10.33860/mnj.v4i2.2770>



© Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>).

PENDAHULUAN

Penyakit kardiovaskular merupakan salah satu penyebab kematian tertinggi di seluruh dunia (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Salah satu penyakit kardiovaskular dengan prevalensi yang tinggi adalah hipertensi. Hipertensi adalah keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg atau tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg yang diukur dalam 2 kali pengukuran dalam selang waktu 5 menit dan dalam keadaan tenang (Kemenkes, 2015).

Lansia adalah bila seseorang berusia 60 tahun atau lebih, yang dipengaruhi oleh faktor tertentu tidak dapat memenuhi kebutuhan dasarnya secara jasmani, rohani maupun sosial. Seiring dengan bertambahnya usia, banyak perubahan-perubahan fisiologis yang terjadi pada lansia, sehingga mengakibatkan berbagai macam masalah kesehatan dan menyebabkan meningkatnya penyakit degeneratif pada lansia (Nugroho, 2012).

Seiring dengan bertambahnya usia, sering terjadi perubahan baik fisiologis maupun psikis, yang dapat menyebabkan banyak masalah kesehatan yang menyebabkan masalah degeneratif. Penyakit degeneratif akan membawa akibat terhadap perubahan dan gangguan pada system kardiovaskuler, antara lain adalah penyakit Hipertensi (Melinda & Rosalina, 2018). Pada pasien hipertensi yang tidak terkontrol akan menimbulkan berbagai komplikasi, dapat terjadi infark miokard, jantung koroner, gagal jantung kongestif, stroke, ensefalopati hipertensif, gagal ginjal kronis, dan retinopati hipertensif (Nuraini, 2015).

Peningkatan tekanan darah baik *systole* maupun *diastole* yang abnormal dengan gejala seperti pusing (Isnaini & Lestari, 2018) disertai dengan tengkuk yang kaku, tidak bisa tidur, tulang-tulang sakit, sering kesemutan (Herman & Agianto, 2022), dan kadang mengeluarkan keringat dingin hal tersebut terus menerus dirasakan oleh penderita hipertensi yang membuat pasien mengalami kecemasan (Setyorini & Setyaningrum, 2020).

Penderita hipertensi sebagian besar kadang muncul perasaan cemas dan sering memikirkan penyakit hipertensi yang dialaminya (Isworo et al., 2019), beberapa diantaranya mengatakan khawatir tentang penyakitnya dan sulit tidur serta muncul perasaan yang tidak menentu (Mohd, 2017). Untuk menurunkan terdapat terapi farmakologi dan non farmakologi pada penderita hipertensi yaitu menggunakan obat anti hipertensi (Maulidah et al., 2022). Sedangkan terapi non farmakologi yaitu modifikasi gaya hidup (tidak merokok atau berhenti merokok, tidak konsumsi minuman keras, melakukan aktivitas fisik yang rutin misalnya olahraga 30 menit setiap hari dan mengatur pola makan), mnghindari stres, dapat dilakukan untuk mengontrol tekanan darah tinggi antara lain hidroterapi dan teknik relaksasi progresif. (Djawa et al., 2017)

Sesuai dengan hasil penelitian di panti wreda al-islam malang melaporkan bahwa sebelum dilakukannya hidroterapi lebih dari separuh (70,0%) lansia mengalami hipertensi derajat II dan setelah dilakukannya hidroterapi separuh (50,0%) lansia mengalami tekanan darah normal. Kesimpulannya hidroterapi dirasakan

efektif dan dapat penurunan tekanan darah yang dilakukan pada lansia yang menderita hipertensi di panti wreda al-islam malang (Karang, 2018)

Juga dengan teknik relaksasi otot progresif sesuai dengan hasil penelitian tyani (2015) yang mengatakan bahwa ada perbedaan signifikan antara rata-rata tekanan darah sebelum dengan sesudah diberikan tindakan relaksasi otot progresif. Peneliti menyatakan bahwa pemberian relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi esensial (Djawa et al., 2017)

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis melakukan penelitian mengenai penerapan hidroterapi dan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia asuhan keperawatan dengan pasien hipertensi di desa pandiri. Tujuan penelitian untuk menerapkan hidroterapi dan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada asuhan keperawatan lansia dengan hipertensi di Desa Pandiri.

METODE

Metode penelitian ini adalah dengan pendekatan studi kasus pada pasien hipertensi di Desa Pandiri selama 3 hari dari tanggal 21-23 Juni 2021. Subjek penelitian adalah satu orang pasien hipertensi yang mengalami peningkatan tekanan darah dengan kriteria kompositis, tekanan darah >160/90 mmHg dan tidak ada komplikasi. Data dikumpulkan dengan format pengkajian keperawatan medikal bedah meliputi wawancara, observasi. Teknik hidroterapi

dilakukan 10 menit setelah mengukur tekanan darah. Teknik hidroterapi dilakukan selama 15 menit, air sebanyak 2,5 liter dengan suhu 40°C, Pasien dalam posisi duduk. Dan relaksasi otot progresif dilakukan selama 15menit, pasien dalam posisi duduk. Pemberian hidroterapi dan relaksasi otot progresif selama 3 hari dengan waktu pemberian satu kali sehari, serta durasi setiap kali melakukan di sesuaikan dengan kondisi pasien antara 10-15 menit.

HASIL

Dalam pengkajian yang dilakukan didapatkan data klien mengatakan pusing, nyeri di bagian kepala hingga tengkuk, nyeri dirasakan seperti tertusuk-tusuk, nyeri hilang timbul skala nyeri 6, pasien mengatakan susah tidur dan sering terbangun pada malam hari. Dari pemeriksaan tanda tanda vital didapatkan hasil tekanan darah 160/100 mmHg, pernapasan 20x/menit, nadi 90x/menit, suhu badan 36°C. Diagnosa utama yaitu (1) risiko perfusi serebral tidak efektif berhubungan dengan hipertensi (2) Nyeri akut berhubungan dengan peningkatan tekanan vaskuler serebral dan (3) Gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur, intervensi keperawatan yang di rumuskan yaitu pemantauan tanda vital, manajemen nyeri, edukasi aktivitas dan istirahat, implementasi keperawatan mengkaji TTV, memberikan obat amlodipine 5mg/12 jam melalui oral, memberikan edukasi diet hipertensi (diet rendah garam, rendah lemak, tinggi serat), mengkaji skala nyeri, berikan relaksasi napas dalam, memberikan terapi nonfarmakologi

(Hidroterapi dan Relaksasi Otot Progresif) , berikan edukasi kepada pasien tentang pengobatan hipertensi, berikan motivasi pasien untuk minum obat teratur dan kontrol tekanan darah, berikan edukasi pasien bahwa tekanan darah dapat terkontrol apabila patuh pengobatan, diet serta aktivitas. Evaluasi setelah dilakukan tindakan selama 3 hari pasien mengatakan nyeri dibagian kepala hingga tengkuk berkurang, pasien tampak rileks skala nyeri 3, tekanan darah pasien 130/80 mmHg, pasien tenang, pasien tidur dengan nyenyak.

PEMBAHASAN

Dalam pengkajian yang dilakukan penulis didapatkan pemeriksaan fisik didapatkan hasil kesadaran composmentis, dan setelah di lakukan pemeriksaan tanda-tanda vital di dapatkan hasil tekanan darah 130/80 mmHg, pernapasan 21x/menit , nadi 89x/menit, dan suhu tubuh 36,7°C. Berdasarkan pengkajian yang di dapatkan data bahwa pasien mengatakan pusing, hal ini di sebabkan oleh resiko perfusi jaringan serebral tidak efektif yang berhubungan dengan hipertensi. Perfusi jaringan serebral tidak efektif adalah kondisi berisiko yang mengalami penurunan sirkulasi jaringan otak yang dapat mengganggu Kesehatan (Herman & Agianto, 2022).

Selain keluhan pusing, pasien juga mengatakan nyeri di bagian kepala sampai tengkuk, skala yang di rasakan pada saat dilakukan pengkajian yaitu dengan skala nyeri 6, nyeri hilang timbul dan pasien mengatakan nyeri seperti tertusuk-tusuk. Nyeri kepala pada pasien hipertensi disebabkan oleh kerusakan vaskuler

pembuluh darah. Nyeri timbul sebagai suatu mekanisme pertahanan bagi tubuh yang timbul ketika jaringan sedang dirusak sehingga menyebabkan individu tersebut bereaksi dengan cara memindahkan stimulus nyeri (Widyaswara et al., 2022).

Selain keluhan nyeri yang dirasakan pasien mengatakan dirinya Khawatir jika penyakitnya semakin bertambah parah (Damayanti et al., 2022), klien mengatakan sulit untuk memulai tidur dan sering terbangun pada malam hari. Penderita hipertensi sebagian besar kadang muncul perasaan cemas dan sering memikirkan penyakit hipertensi yang dialaminya, beberapa diantaranya mengatakan khawatir tentang penyakitnya dan sulit tidur serta muncul perasaan yang tidak menentu (Mohd, 2017).

Hasil penelitian ini sejalan dengan Istiqoma (2017) Teknik hidroterapi dan relaksasi progresif memang merupakan teknik non farmakologi yang efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik rata-rata 78,9% klasifikasi sedang. Sebagaimana para ahli yaitu (KAMARYANI & SRI, 2022) yang menyatakan bahwa terapi relaksasi otot progresif (Dewi et al., 2022) yaitu terapi dengan cara peregangan otot kemudian dilakukan relaksasi otot. Potter (2005), prinsip kerja teknik relaksasi progresif yaitu meningkatkan gelombang alfa otak yang terjadi ketika klien sadar dan tidak memfokus perhatian seperti relaks, menurunkan ketegangan otot, nyeri pada leher nyeri pada punggung, kecemasan, tekanan darah, frekuensi jantung, mengurangi distritmia jantung, laju metabolik, kebutuhan oksigen, meningkatkan rasa kebugaran,

konsentrasi, memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stress, mengatasi insomnia, kelelahan, depresi, fobia ringan, gagap ringan, iritabilitas, spasme otot serta membangun emosi positif dari emosi negative. Menurut (Putri, 2022) menunjukkan bahwa setelah dilakukannya hidroterapi separuh (50,0%) lansia mengalami tekanan darah normal. Penelitian lain (Prakosa, 2022) juga menunjukkan bahwa sesudah responden melakukan rendam kaki air hangat maka tekanan darah sistolik dan diastolik menjadi dalam klasifikasi normal. Menurut (Herliani et al., 2022) menunjukkan ada rendam kaki menggunakan air dengan tambahan herbal jahe yaitu dapat menurunkan tekanan darah pada lansia.

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan diagnosa keperawatan yang dapat dirumuskan yaitu resiko perfusi serebral tidak efektif berhubungan dengan hipertensi hal ini ini didukung oleh penelitian menurut (Samosir, 2020), yang ditandai dengan data subyektif : pasien mengatakan pusing dan data objektif : takanan darah 160/100 mmHg (hipertensi). Diagnosa risiko perfusi serebral tidak efektif muncul karena pada klien yang menderita hipertensi akan terjadi proses peningkatan tekanan darah yang abnormal didalam pembuluh arteri yang mengangkut darah dari jantung kemudian memompanya ke seluruh jaringan dan organ-organ tubuh secara terus menerus lebih dari satu periode. Hal ini akan terjadi apabila arteriol mengalami konstriksi. Konstriksi dari arteriol ini akan membuat darah sulit untuk mengalir dan meningkatkan tekanan melawan dinding arteri dan akan menambah beban kerja

jantung apabila berlanjut dapat menimbulkan kerusakan jantung dan juga pembuluh darah (Rizkiana & Mulianda, 2021).

Diagnosa keperawatan kedua yaitu Nyeri akut berhubungan dengan peningkatan tekanan vaskuler serebral yang ditandai dengan data subyektif : pasien mengatakan nyeri dibagian kepala hingga tengkuk dan data objektif : ekspresi wajah meringis, pasien tampak tidak nyaman dengan nyerinya dan skala nyeri 6. menurut teori (Brunner dan Suddarth, 2014) klien hipertensi mengalami nyeri kepala sampai tengkuk karena terjadi penyempitan pembuluh darah akibat dari vasokonstriksi pembuluh darah akan menyebabkan peningkatan tekanan vasculer cerebral, keadaan tersebut akan menyebabkan nyeri kepala sampe tengkuk pada klien hipertensi.

Diagnosa keperawatan ketiga yaitu Gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur. dengan data subyektif : pasien mengatakan dirinya susah memulai tidur dan sering terbangun pada malam hari. dan data objektif : terdapat area gelap di sekitar mata, pasien tampak lemah

Intervensi yang dirumuskan pada diagnosa resiko perfusi serebral tidak efektif yaitu pemantauan tanda vital merupakan mengumpulkan dan menganalisis data hasil pengukuran fungsi vital kardiovaskuler, pernapasan dan suhu tubuh, intervensi keperawatan pada diagnosa nyeri akut yaitu manajemen nyeri adalah mengidentifikasi dan mengelola pengalaman sensorik atau emosional yang berkaitan dengan kerusakan jaringan atau fungsional dengan onset mendadak atau

lambat dan berintensitas ringan hingga berat dan konstan dan intervensi keperawatan, Intervensi keperawatan pada diagnosa gangguan pola tidur yaitu edukasi aktivitas dan istirahat adalah mengidentifikasi pola aktivitas dan tidur, factor pengganggu tidur.

Implementasi yang dilakukan pada diagnosa risiko perfusi serebral tidak efektif berhubungan dengan hipertensi Implementasi keperawatan yang dilakukan yaitu memonitor tanda vital menurut Herawati (2016) karena perubahan tekanan darah yang disebabkan oleh ketidakefektifan perfusi jaringan serebral jika tidak segera ditangani akan menyebabkan curah jantung meningkat sehingga terjadi konstriksi perifer prekapiler, melakukan pemeriksaan tekanan darah, nadi, respiratori rate dan suhu untuk mengobservasi tanda-tanda vital pasien apakah ada peningkatan/penurunan tanda vital, pemberian obat amlodipin penelitian sebelumnya tentang penggunaan obat antihipertensi di rumah sakit tersier di india oleh harish (2019) menunjukkan amlodipine merupakan obat yang paling banyak digunakan yaitu sebanyak 81 (87,09 %). Amlodipine adalah dihydropyridin oral dari golongan calcium channel blocker yang memiliki waktu paruh paling panjang yaitu 30-50 jam, obat ini sangat efektif dalam penurunan tekanan darah dan memiliki efek anti inflamasi, antioksidan, dapat memperlambat proses aterosklerosis, serta meningkatkan nitrit oksida yang penting untuk relaksasi otot polos pembuluh darah, sehingga dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, memberikan edukasi diet

hipertensi edukasi diet adalah menganjarkan jumlah jenis, dan jadwal asupan makanan yang diprogramkan (SIKI,2018). Edukasi diet hipertensi merupakan intrvensi keperawatan yang menjelaskan tentang jenis pola makan sehari-hari yang harus dihindari/dibatasi dan tujuan diet,menjelaskan kepatuhan diet terhadap kesehatan adalah menghindari makanan yang berkadar lemak jenuh tinggi, makanan yang diolah dengan menggunakan garam natrium, makanan dan minuman dalam galeng, makanan yang diawetkan, susu full cream, mentega, margarin, keju, mayonnaise, serta sumber protein hewani yang tinggi kolestrol seperti daging mersh (saapi/kambing), kunung telur dan kulit ayam dan bumbu seperti kecap,terasi, saus tomat, saus sambal, serta bumbu penyedap lain yang pada umumnya mengandung garama natrium (Kholis,2011) edukasi ini bertujuan agar mengetahui pentingnya diet hipertensi yang harus dijalankan sehingga dapat mengurangi, mencegah, dan membantu mempertahankan tekanan darah menuju normal. Kemudian implementasi yang dilakukan pada diagnosa keperawatan nyeri akut berhubungan dengan peningkatan tekanan vaskuler serebral Implementasi keperawatan yang dilakukan yaitu Identifikasi nyeri, didukung dengan hasil penelitian (Rahmatin, 2017) menyatakan intervensi yang dilakukan untuk penatalaksanaan nyeri akut yaitu mengkaji karakteristik nyeri, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri membantu mengetahui nyeri yang dirasakan, karena nyeri bersifat subyektif, sehingga sangatt penting untuk melakukan

intervensi tersebut, memberikan relaksasi napas dalam menyebabkan penurunan aktivitas saraf simpatis, peningkatan aktivitas saraf parasimpatis, peningkatan relaksasi tubuh, dan menurunkan aktivitas metabolisme. Hal tersebut menyebabkan kebutuhan otak dan konsumsi otak akan oksigen berkurang sehingga menurunkan respon nyeri (Tarwoto, 2011). Menurut (Rottie, 2013) memberikan lingkungan yang nyaman dan tenang membuat rileks dan mampu meminimalisir nyeri sehingga intervensi ini sangat penting diberikan. Dan implementasi terakhir yang dilakukan pada diagnosa keperawatan gangguan pola tidur berhubungan kurang kontrol tidur. implementasi keperawatan yang dilakukan yaitu identifikasi factor pengganggu tidur, memberikan teknik relaksasi otot progresif. dalam hasil penelitian Fitrianti (2015) yang menyebutkan bahwa salah satu terapi nonfarmakologi yaitu menurunkan tekanan darah yaitu terapi relaksasi otot progresif. apabila terapi ini dilakukan secara teratur bisa menurunkan tekanan darah dan perubahan fungsi tubuh sehingga stamina tubuh pun meningkat.

Evaluasi setelah dilakukan implementasi resiko perfusi serebral tidak efektif berhubungan dengan hipertensi teratasi, dibuktikan dengan pasien mengatakan sudah tidak merasakan pusing TD : 130/80 mmHg disebabkan karena pasien di berikan terapi medis yaitu obat Amlodipine adalah dihydropyridin oral dari golongan calcium channel blocker yang memiliki waktu paruh paling panjang yaitu 30-50 jam, obat ini sangat efektif dalam penurunan tekanan darah dan memiliki efek anti inflamasi, antioksidan, dapat memperlambat proses aterosklerosis

(Nurhasanah, 2022), serta meningkatkan nitrit oksida yang penting untuk relaksasi otot polos pembuluh darah, sehingga dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Kishen, 2021). Nyeri akut berhubungan dengan peningkatan tekanan vaskuler serebral masalah nyeri teratasi dibuktikan dengan pasien mengatakan nyeri di bagian kepala berkurang di karenakan pasien diberikan relaksasi napas dalam dapat menurunkan nyeri kepala melalui mekanisme dengan merelaksasi otot-otot seket yang mengalami spasme peningkatan prostaglandin sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah ke otak dan meningkatkan aliran darah ke otak dan mengalir ke darah yang mengalami spasme dan iskemik. Dan evaluasi yang terakhir yaitu gangguan pola tidur berhubungan kurang kontrol tidur teratasi dibuktikan dengan klien mengatakan sudah bisa memulai tidur, tidur pada malam hari membaik, Klien tampak lebih segar. Kuantitas tidur malam 6 jam, tidur siang 1 jam, total 7 jam dan Kualitas tidur klien sudah baik didapatkan pada hari ke tiga.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil tindakan penerapan hidroterapi dan relaksasi otot progresif yang dilakukan, tekanan darah menurun, pasien lebih rileks. Diharapkan pasien dan keluarga dapat menerapkan pola kebiasaan hidup sehat, minum obat secara teratur serta rutin melaksanakan pemeriksaan tekanan darah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Apresiasi yang setinggi tingginya di sampaikan kepada semua pihak terkait

atas bantuan dan dukungan sehingga penelitian ini dapat terlaksana.

DAFTAR PUSTAKA

- Damayanti, C. S., Meisatama, H., & ... (2022). Efektivitas Terapi Hidroson (Hidroterapi Dan Benson) dan Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia. *Prosiding Seminar*
<https://prosiding.respati.ac.id/index.php/PSN/article/view/464>
- Dewi, E., Tangela, F., & Bakri, M. (2022). EFEKTIVITAS HIDROTERAPI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA: STUDI LITERATUR. *Basic and Applied*
<http://prosiding.gunabangsa.ac.id/index.php/bams/article/view/73>
- Djawa, Y. D., Hariyanto, T., & Ardiyani, V. M. (2017). Nursing News Volume 2, Nomor 2, 2017 1. *Nursing News*, 2(3), 21-33.
- Herliani, Y. O., Surachmi, F., & Herliani, Y. O. (2022). *PEMBERIAN HIDROTERAPI (RENDAM KAKI AIR HANGAT) PADA KLIEN HIPERTENSI GRADE I UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH DI DESA* repository.poltekkes-smg.ac.id.
https://repository.poltekkes-smg.ac.id/index.php/index.php?p=show_detail%5C&id=28795
- Herman, A. H., & Agianto, A. (2022). Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Hipertensi melalui Intervensi Foot Massage di Desa Sungai Rangas Ulu: Studi Kasus. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan*
<https://journal.ugm.ac.id/jkkk/article/view/75430>
- Isnaini, N., & Lestari, I. G. (2018). Pengaruh Self Management Terhadap Tekanan Darah Lansia Yang Mengalami Hipertensi. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 2(1), 7-18.
<https://doi.org/10.24269/ijhs.v2i1.2018.pp7-18>
- Isworu, A., Anam, A., & Indrawati, N. (2019). Pengaruh Terapi Emotional Freedom Technique (EFT) dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Gaster*, 17(2), 154.
<https://doi.org/10.30787/gaster.v17i2.438>
- KAMARYANI, N. I., & SRI, M. (2022). *Pengaruh Hidroterapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Wilayah Banjar Apuan Kaja Desa Apuan Kecamatan* STIKES BINA USADA BALI.
- Karang, M. T. A. J. (2018). Efektifitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 7(04), 339-345.
<https://doi.org/10.33221/jiiki.v7i04.71>
- Kemendes. (2015). *Kemendes. (2015). Pusat Data dan Informasi Kesehatan RI : Hipertensi*. Jakarta : Kemendes. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 2(2), 1-6.
<https://doi.org/10.47522/jmk.v2i2.35>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar*.
<https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-risikesdas/>
- Maulidah, K., Neni, N., & Maywati, S. (2022). Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Dengan Upaya Pengendalian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Cikampek Kabupaten Karawang. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 18(2), 484-494.
- Melinda, S. M., & Rosalina. (2018). *Pengaruh Air Rebusan Bawang Putih terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Kedungjati Kecamatan Kedungjati Kabupaten Grobogan*. Universitas Ngudi Waluyo.

- Mohd, S. (2017). Efektivitas Terapi Hinosis Lima Jari Terhadap Ansietas Klien Hipertensi di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(2), 353–356.
<https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i2.678>
- Nuraini, B. (2015). Risk Factors of Hypertension. *J Majority*, 4(5), 10–19.
- Nurhasanah, N. (2022). ... *HIDROTERAPI (RENDAM KAKI AIR HANGAT) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI POSBINDU MANCOGEH* repository.umtas.ac.id.
<https://repository.umtas.ac.id/id/eprint/1624>
- Prakosa, R. A. (2022). *EFEKTIVITAS TERAPI RENDAM KAKI HIDROTERAPI AIR HANGAT DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Putri, P. A. I. (2022). *PENERAPAN HIDROTERAPI RENDAM KAKI AIR HANGAT UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA* repository.pkr.ac.id.
<http://repository.pkr.ac.id/id/eprint/2687>
- Rizkiana, R. E., & Mulianda, D. (2021). Penerapan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Daerah Ungaran. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 6(1).
- Samosir, S. L. (2020). *Asuhan Keperawatan Pada Klien Yang Mengalami Stroke Dengan Masalah Gangguan Mobilitas Fisik Dengan Penerapan Hidroterapi di Rumah Sakit Umum* ecampus.poltekkes-medan.ac.id.
[http://ecampus.poltekkes-medan.ac.id/jspui/bitstream/123456789/2966/1/Susantri Lasmaria Samosir.pdf](http://ecampus.poltekkes-medan.ac.id/jspui/bitstream/123456789/2966/1/Susantri%20Lasmaria%20Samosir.pdf)
- Setyorini, A., & Setyaningrum, N. (2020). ILLNESS REPRESENTATION PADA PASIEN DENGAN HIPERTENSI Illness Representation In Patients With Hypertension. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13.
- Widyaswara, C. D., CB, T. M. H., & ... (2022). Pengaruh Hidroterapi Rendam Kaki Air Hangat terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Dusun Kembangan, Candibinangun, Pakem *Jurnal Keperawatan Klinis*
<https://journal.ugm.ac.id/jkkk/article/view/75264>