

PENGARUH TERAPI PANAS (RENDAM KAKI) TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI EKSTREMITAS PADA PASIEN DENGAN HIPERTENSI

Meilenia Ayu Khoirunnisa¹, Ida Nurjayanti²

^{1,2}Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah
Yogyakarta
Email: meileniaayuk@gmail.com

Abstract

Hypertension causes several problems in the body. One of them is a sudden ache or pain. Pain in people with hypertension itself is caused by changes in the structure and function of blood vessels. These changes occur due to blockage of blood vessels, vasoconstriction, or disturbance of cerebral circulation. The research design used is a descriptive research with a research method using a case study that focuses on one of the nursing problems. The intervention was carried out for 3 meetings and the general result was that the patient's pain scale decreased before and after the foot soak in warm water. It can be concluded that soaking feet with warm water can reduce the pain scale in patients with hypertension. Observations and evaluations were carried out with the Numeric Rating Scale instrument to determine the pain scale before and after the intervention.

Keywords: Pain, Hypertension, Heat Therapy, Foot Soak

Abstrak

Hipertensi menimbulkan beberapa masalah pada tubuh. Salah satunya terdapat nyeri atau rasa sakit yang tiba-tiba. Nyeri pada penderita hipertensi sendiri disebabkan karena adanya perubahan pada struktur dan fungsi pembuluh darah. Perubahan tersebut terjadi karena adanya penyumbatan vascular, vasokonstriksi, ataupun gangguan sirkulasi serebral. Desain penelitian yang digunakan merupakan penelitian deskriptif dengan metode penelitian menggunakan studi kasus yang memfokuskan pada salah satu masalah keperawatan. Intervensi dilakukan selama 3 kali pertemuan dan hasilnya secara umum skala nyeri pasien turun sebelum dan sesudah dilakukan rendam kaki dengan air hangat. Dapat disimpulkan rendam kaki dengan air hangat mampu menurunkan skala nyeri pada pasien dengan hipertensi. Observasi dan evaluasi dilakukan dengan instrument Numeric Rating Scale untuk mengetahui skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.

Kata kunci: Nyeri, Hipertensi, Terapi Panas, Rendam Kaki

A. PENDAHULUAN

Hipertensi atau biasa disebut tekanan darah tinggi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolic dengan nilai tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg, dan diastolik lebih dari 90 mmHg (Kemenkes RI, 2022). Data yang dikutip dari WHO menunjukkan sebanyak 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, dan jumlah setiap tahunnya akan bertambah. Kementerian Kesehatan Indonesia juga memprediksi terdapat prevalensi kenaikan

penderita hipertensi dari tahun ke tahun. Rata-rata 1 dari 3 orang menderita hipertensi, dimana diprediksi pada tahun 2025 akan terdapat 1,5 miliar jiwa penderita hipertensi di dunia. Data penderita hipertensi di Daerah Istimewa Yogyakarta pada tahun 2021 menunjukkan terdapat 251.100 kasus hipertensi. Daerah Istimewa Yogyakarta menduduki peringkat ke 4 sebagai provinsi dengan jumlah kasus tertinggi secara nasional (Dinas Kesehatan DIY,

2022). Kondisi ini diprediksi akan terus naik karena jumlah penduduk lansia atau tua yang semakin banyak dan juga didukung dengan pertambahan gaya hidup yang tidak sehat di masyarakat (Dinas Kesehatan DIY, 2022).

Hipertensi menimbulkan beberapa masalah pada tubuh. Salah satunya terdapat nyeri atau rasa sakit yang tiba-tiba. Nyeri pada penderita hipertensi sendiri disebabkan karena adanya perubahan pada struktur dan fungsi pembuluh darah. Perubahan tersebut terjadi karena adanya penyumbatan vascular, vasokonstriksi, ataupun gangguan sirkulasi serebral (Susanto & Wibowo, 2022).

Menurut American Heart Association (AHA) dan European Society of Hypertension terdapat dua macam pengobatan pada pasien dengan hipertensi, yaitu pengobatan farmakologis dan non farmakologis (Narváez & Ulibarri-Vidales, 2019). Pengobatan farmakologis dapat diberikan dengan menggunakan obat antihipertensi untuk menjaga kestabilan tekanan darah. Pengobatan dengan farmakologis penting untuk dilakukan, namun juga dapat menimbulkan efek samping penurunan fungsi organ misalnya penglihatan, kognitif, dan perubahanfarmakokinetik/farmakodinamik (Umemura et al., 2019). Pengobatan non farmakologis dapat dilakukan dengan memodifikasi gaya hidup, seperti mengurangi konsumsi alkohol, mengatur pola makan dengan memperbanyak asupan buah, sayur, dan makanan rendah lemak (Umemura et al., 2019). Menurut WHO terapi non farmakologis saat ini menjadi alternatif pengobatan pada pasien dengan hipertensi karena dinilai lebih efektif menurunkan tekanan darah dibandingkan dengan menggunakan terapi farmakologis saja (WHO, 2014).

Terapi non farmakologis lainnya juga dapat dilakukan dengan melakukan teknik relaksasi. Terapi relaksasi sendiri dapat membuat pembuluh darah rileks, melebar, dan menurunkan tekanan darah. Beberapa terapi yang dapat dilakukan seperti terapi music, yoga, nafas dalam, dan *hydrotherapy* (Alvaredo et al., 2022). *Hydrotherapy* sendiri dapat berupa mandi air hangat, mengompres, dan merendam kaki dengan air hangat. Fungsi merendam dengan air hangat sendiri secara ilmiah adalah mempengaruhi pembuluh darah sehingga sirkulasi darah menjadi lancar, sehingga diharapkan mengurangi tekanan darah, membuat rileks sehingga

mengurangi nyeri (Alvaredo et al., 2022). *Hydrotherapy* dengan rendam kaki dengan air hangat membantu menstimulasi kenaikan suhu tubuh dan meningkatkan jumlah endothelia nutric oxide synthase dan mengurangi kekakuan pembuluh darah arteri, sehingga memperlancar aliran darah ke seluruh tubuh (Dewi, 2020).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai efek dari rendam kaki dengan air hangat pada penderita hipertensi, peneliti mengambil judul “Pengaruh Terapi Panas Terhadap Penurunan Skala Nyeri Ekstremitas Pada Pasien Dengan Hipertensi”.

B. METODE

Desain penelitian yang digunakan merupakan penelitian deskriptif dengan metode penelitian menggunakan studi kasus yang memfokuskan pada salah satu masalah keperawatan yang penting dalam kasus ini. Ny J yang berusia 50 tahun. Ny J diberikan intervensi selama 3 kali kunjungan dengan terapi panas (rendam kaki air hangat). Penelitian dilakukan di wilayah Jetis, Yogyakarta. Peneliti menggunakan instrument pengkajian nyeri, kemudian dilakukan analisa setelah 3x24 telah diintervensi.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemberian terapi rendam kaki dengan air hangat dilakukan mulai dari tanggal 25 Februari 2023 sampai dengan 27 Februari 2023. Selama terapi berlangsung, selalu dilakukan observasi kondisi klien sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi. Data yang didapatkan sebelum intervensi pada tanggal 25 Februari 2023 menunjukkan Ny.J terdiagnosa hipertensi, TD 160/95, nadi 95x/menit, klien tampak menahan nyeri dan sering memegang kakinya. Klien sering mengeluh sakit kepala dan nyeri hilang timbul pada kedua kakinya (O), nyeri yang dirasakan memburuk apabila beraktivitas terutama nyeri kakinya sangat terasa ketika akan berpindah posisi dari duduk menjadi berdiri (P), nyeri seperti ditusuk-tusuk dan tajam (Q), nyeri yang dirasakan sangat mengganggu di daerah kedua kakinya mulai dari telapak kaki hingga betis (R), nyeri yang dirasakan skala 7 (S), klien mengatakan tidak pernah dilakukan tindakan pengobatan untuk

nyerinya (T), klien mengatakan nyerinya ini dirasakan setelah ia mengalami hipertensi dan menganggap nyeri yang dirasakan karena tensinya yang tinggi juga faktor usia (U), klien mengharapkan nyerinya sembuh karena sangat mengganggu aktivitasnya (V). Diagnosa keperawatan yang difokuskan berdasarkan pengkajian yang ada adalah Nyeri Akut (D.0077). Intervensi yang diberikan sesuai data adalah Manajemen Nyeri (I.08238) dengan intervensi non farmakologi terapi panas rendam kaki menggunakan air hangat.

Intervensi terapi dilakukan selama 3 kali kunjungan. Setiap pertemuan klien diukur tekanan darah dan skala nyeri sebelum juga sesudah dilakukan intervensi rendam kaki dengan air hangat. Rendam kaki dengan air hangat dilakukan dengan waktu selama 20 menit dengan suhu 39-40 derajat celsius.

Intervensi di hari pertama, kedua dan ketiga menunjukkan adanya penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Sebelum dilakukan intervensi di hari pertama klien mengeluhkan nyeri skala 7, TD 160/95 mmHg. Setelah dilakukan intervensi skala nyeri klien berkurang menjadi 6 dan TD sedikit turun menjadi 157/90 mmHg. Hasil intervensi di hari kedua dan ketiga juga menunjukkan hasil penurunan skala nyeri pada pasien. Intervensi hari kedua menunjukkan skala nyeri pasien dari skala 6 menjadi 5, TD sebelum dilakukan intervensi 156/90 menjadi 149/85 setelah dilakukan intervensi. Hasil observasi di hari ke 3 skala nyeri sebelum dilakukan terapi adalah 6 dan turun menjadi skala 4. Selain skala nyeri, TD hari ketiga juga mengalami penurunan dari 152/92 menjadi 145/85.

Nyeri pada penderita hipertensi sendiri disebabkan karena adanya perubahan pada struktur dan fungsi pembuluh darah. Perubahan tersebut terjadi karena adanya penyumbatan vascular, vasokonstriksi, ataupun gangguan sirkulasi serebral (Susanto & Wibowo, 2022). Secara umum skala nyeri pasien turun sebelum dan sesudah dilakukan rendam kaki dengan air hangat. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Alvaredo et al., 2022) bahwa skala nyeri klien mengalami penurunan dari skala 4 menjadi skala 1. Hidrotherapy dengan merendam kaki dengan air hangat secara ilmiah adalah mempengaruhi pembuluh darah sehingga sirkulasi darah menjadi lancar, sehingga diharapkan mengurangi tekanan darah, membuat rileks sehingga

mengurangi nyeri (Alvaredo et al., 2022). Penelitian yang dilakukan oleh juga menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi selama 3 hari terdapat penurunan skala nyeri pasien hipertensi dengan rata-rata penurunan 2 skala nyeri. Intervensi rendam kaki dengan air hangat ini sejalan dengan WHO bahwa terapi non farmakologis saat ini menjadi alternatif pengobatan pada pasien dengan hipertensi karena dinilai lebih efektif menurunkan tekanan darah dibandingkan dengan menggunakan terapi farmakologis saja (WHO, 2014). Namun, dibutuhkan ketekunan dan konsistensi yang baik dalam melakukannya agar memberikan efek yang optimal (Hubkova, 2017).

Selain skala nyeri mengalami penurunan, terapi rendam kaki dengan air hangat ternyata juga menurunkan tekanan darah. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh... bahwa rendam kaki dengan air hangat terbukti menurunkan tekanan darah sistolik 10,5 mmHg dan diastolic 7 mmHg. Penurunan tekanan darah karena dilakukan rendam kaki dengan air hangat terjadi karena panas dari air akan berpindah ke tubuh hingga pembuluh darah mengalami vasodilatasi dan ketegangan otot menurun sehingga sirkulasi peredaran darah lebih lancar (Dewi, 2020).

D. PENUTUP

Rendam kaki dengan air hangat merupakan salah satu intervensi non farmakologi yang dapat diterapkan untuk mengurangi rasa nyeri pada pasien hipertensi karena terbukti mampu menurunkan skala nyeri pada pasien dengan hipertensi.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Alvaredo, M. K., Triyoso, T., & Zainaro, M. A. (2022). Efektifitas Terapi Rendam Kaki Air Hangat dan Massage pada Klien Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman Nyeri. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM)*, 5(6), 1945–1950. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i6.4734>
- Dewi, I. (2020). Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Rebusan Daun Serai Untuk Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Tegalrejo Summersari.
- Dinas Kesehatan DIY. (2022). Dinas Kesehatan D.I

-
- Yogyakarta tahun 2022. *Profil Kesehatan D.I YOGYAKARTA*, 76.
<http://www.dinkes.jogjaprovo.go.id/download/download/27>.
- Hubkova. (2017). Lifestyle Approaches to White Coat Hypertension. *Am J Lifestyle Med.*, 29–32.
- Kemenkes RI. (2022). *Informasi Seputar Hipertensi, Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah*.
- Narváez, V., & Ulibarri-Vidales. (2019). The Patient With Hypertension and New Guidelines For Therapy. *Curr Opin Anaesthesiol*, 421–426.
<https://doi.org/10.1097/ACO.00000000000000736>
- Susanto, S. E., & Wibowo, T. H. (2022). *Effectiveness of Giving Deep Relaxation To Reduce Pain in*. 3(4), 5841–5846.
- Umemura, S., Arima, H., Arima, S., Asayama, K., Dohi, Y., Hirooka, Y., Horio, T., Hoshida, S., Ikeda, S., Ishimitsu, T., Ito, M., Ito, S., Iwashima, Y., Kai, H., Kamide, K., Kanno, Y., Kashihara, N., Kawano, Y., Kikuchi, T., ... Hirawa, N. (2019). The Japanese Society of Hypertension Guidelines for the Management of Hypertension (JSH 2019). *Hypertension Research*, 42(9), 1235–1481. <https://doi.org/10.1038/s41440-019-0284-9>
- WHO. (2014). *Global Status on Noncommunicable Disease*. WHO Press.