
**PEMBERIAN RENDAM KAKI AIR HANGAT PADA LANSIA
HIPERTENSI DI TANAH BARU 004/008
BEJI KOTA DEPOK**

Fara Aristya Prisma
Univeristas Bhakti Pertiwi Indonesia, Jakarta Selatan
e-mail: fara.aristya@gmail.com

Abstract: *Hypertension is the most common condition experienced by the elderly, followed by arthritis, diabetes mellitus, heart disease, and stroke. Often referred to as the "silent killer," hypertension poses the highest risk to the elderly population. This research employed a case study design. The subjects consisted of four elderly individuals with stage 1 hypertension who were not taking antihypertensive medication; a total sampling method was used. Based on the research results and discussion, it is concluded that warm water foot soaking can help lower blood pressure in elderly individuals with hypertension, thereby enabling them to utilize a natural and independent therapeutic relaxation method to manage their blood pressure.*

Keywords: *Warm water foot soak, elderly, hypertension*

Abstrak: Hipertensi adalah kondisi yang paling umum dialami oleh lanjut usia, diikuti oleh penyakit Arthritis, diabetes mellitus, penyakit jantung, dan stroke. Disebut sebagai "pembunuh diam-diam", hipertensi memiliki risiko tertinggi pada lanjut usia. Desain penelitian ini menggunakan desain studi kasus (*case study*). Subjek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 4 lansia hipertensi derajat 1 yang tidak mengonsumsi obat hipertensi. Sampel menggunakan total sampling. Berdasarkan hasil dari penelitian dan uraian pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa pemberian rendam kaki air hangat dapat membantu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, sehingga seseorang dengan hipertensi dapat melakukan terapi dan relaksasi secara alam dan mandiri dalam mengontrol tekanan darah.

Kata Kunci : Rendam kaki air hangat, lansia, hipertensi

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah kondisi yang paling umum dialami oleh lanjut usia, diikuti oleh penyakit Arthritis, diabetes mellitus, penyakit jantung, dan stroke. Disebut sebagai "pembunuh diam-diam", hipertensi memiliki risiko tertinggi pada lanjut usia (Alifariki et al., 2026). Prevalensi hipertensi pada kelompok lanjut usia mengalami fluktuasi dalam tiga tahun terakhir. Pada tahun 2018, jumlah kasus hipertensi pada lanjut usia di atas 60 tahun mencapai 9.221 kasus, turun menjadi 8.861 kasus pada tahun 2019, dan naik menjadi 9.441 kasus pada tahun 2020. Hipertensi pada lanjut usia sangat dipengaruhi oleh gaya hidup dan

perilaku yang berisiko terhadap kesehatan. Menurut definisi WHO, hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah sistolik mencapai atau melebihi 140 mmHg dan tekanan darah diastolik mencapai atau melebihi 90 mmHg dalam dua kali pengukuran tekanan darah.

Menurut *World Health Organization* (WHO), negara-negara dengan ekonomi berkembang memiliki tingkat penderita hipertensi sebesar 40%, sementara negara maju memiliki tingkat sebesar 35%. Kawasan Afrika menempati posisi tertinggi dengan tingkat penderita hipertensi mencapai 40%. Kawasan Amerika memiliki tingkat sebesar 35%, sedangkan di Asia Tenggara mencapai

36%. Di kawasan Asia, hipertensi telah menyebabkan kematian sebanyak 1,5 juta orang setiap tahunnya. Menurut *Departement Of Health And Human Service*, hipertensi banyak ditemukan pada lanjut usia di atas usia 65 tahun, dengan persentase paling tinggi mencapai 60-70%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa satu dari tiga lanjut usia menderita tekanan darah tinggi.

Pada tahun 2020, diperkirakan bahwa sekitar 80 juta penduduk Indonesia menderita hipertensi. Angka penderita hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, dan diperkirakan akan mencapai 1,5 miliar orang pada tahun 2025. Setiap tahunnya, diperkirakan sekitar 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). (Susanti et al., 2022) Prevalensi penyakit hipertensi di Jawa barat berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023, angka terjadinya hipertensi berdasarkan diagnosis dokter yaitu sebanyak 114.619 orang, dan hipertensi berdasarkan hasil pengukuran yaitu sebanyak 107.290 orang menderita hipertensi.

Menurut Profil Kesehatan Kota Depok Tahun 2022, dari total 24.970 orang yang menderita hipertensi dan menjadi sasaran untuk pengobatan hipertensi, sebanyak 22.090 orang (89,5%) telah menerima layanan kesehatan, termasuk pemeriksaan kesehatan, pengobatan, serta konseling dan edukasi.

Dampak dari hipertensi bisa mencakup sejumlah komplikasi serius seperti stroke, aneurisma, gagal jantung, gangguan pada mata dan ginjal, serta sindrom metabolik yang dapat berakibat fatal (Kolibu et al., 2025). Tingginya angka komplikasi ini dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup bagi penderita hipertensi dan bahkan meningkatkan angka kematian. Data menunjukkan bahwa sekitar 34,1% dari mereka yang menderita hipertensi telah didiagnosis, sementara 8,8% tidak meminum obat, 13,3% tidak konsisten dalam minum obat, dan 32,3% bahkan tidak menyadari

bahwa mereka mengalami hipertensi sehingga tidak mendapatkan perawatan yang tepat (Pratama & Mashfufa, 2025).

Selain metode penanganan hipertensi secara farmakologi dan non-farmakologi, ada terapi alternatif yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah, salah satunya adalah terapi rendam kaki menggunakan air hangat (Ulfa et al., 2024). Prinsip kerja dari terapi ini adalah dengan merendam kaki dalam air hangat, yang secara konduksi dapat melebarkan pembuluh darah dan merelaksasi otot, sehingga meningkatkan aliran darah (Dewi et al., 2023).

METODE

Desain penelitian ini menggunakan desain studi kasus (*case study*). Subjek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 4 lansia hipertensi derajat 1 yang tidak mengonsumsi obat hipertensi.

Sampel menggunakan total sampling. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengumpulan data dengan menggunakan sphygmomanometer, kuesioner karakteristik responden, Standar Operasional Prosedur (SOP) terkait terapi rendaman air hangat. Penerapan rendam kaki air hangat dilakukan 1 kali sehari selama 3 hari berturut-turut dengan durasi waktu 15 menit. Penelitian dilakukan di RT. 04, RW. 08, Kelurahan Tanah Baru, Kecamatan Beji, Kota Depok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Pengkajian

Tabel 1 Gambaran Subjek 1

Data	Subjek 1
Nama	Tn. W
Usia	67 Tahun
Jenis Kelamin	Laki-laki
Asupan Gizi	Suka mengonsumsi makanan pedas dan asin
Riwayat Hipertensi	Ada
Pemeriksaan	150/90

Tekanan Darah

Pemeriksaan
Tekanan Darah

150/90

Tabel 2 Gambaran Subjek 2

Data	Subjek 2
Nama	Ny. M
Usia	61 Tahun
Jenis Kelamin	Perempuan
Asupan Gizi	Suka makanan asin
Riwayat	Ada
Hipertensi	
Pemeriksaan	140/90
Tekanan Darah	

Tabel 4 Gambaran Subjek 4

Data	Subjek 4
Nama	Tn. F
Usia	65 Tahun
Jenis Kelamin	Laki-laki
Asupan Gizi	Suka makan makanan asin
Riwayat Hipertensi	Ada
Pemeriksaan	150/90
Tekanan Darah	

Tabel 3 Gambaran Subjek 3

Data	Subjek 3
Nama	Ny. S
Usia	63 Tahun
Jenis Kelamin	Perempuan
Asupan Gizi	Suka makan makanan asin dan bersantan
Riwayat	Ada
Hipertensi	

Pemberian rendam kaki menggunakan air hangat

Penerapan rendam kaki menggunakan air hangat dilakukan 3 hari berturut-turut pada tanggal 27- 29 Juli 2026. Adapun hasil pengukuran tekanan darah sebagai berikut:

Tabel 5 Tekananan Darah Subjek Sebelum dan Sesudah Pemberian rendam kaki air hangat

Subjek	Pengukuran Tekanan Darah					
	Hari 1		Hari 2		Hari 3	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
1	150/90	150/90	160/90	150/90	150/90	140/90
2	140/90	130/80	140/90	140/80	140/80	130/80
3	140/90	140/90	160/80	150/80	150/90	140/80
4	150/90	150/90	150/90	150/90	150/90	140/80

Pembahasan

Pemberian terapi rendaman air hangat untuk menurunkan tekanan darah, dari hasil penelitian ini dapat diidentifikasi keefektifannya yaitu dengan melihat pada table hasil penelitian terjadi penurunan tekanan darah pada subjek 1 dari 150/90 mmHg menjadi 140/90 mmHg, pada subjek 2 dari 140/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg, pada subjek 3 dari 140/90 mmHg menjadi 140/80 mmHg, dan pada subjek 4 dari 150/90 mmHg menjadi 140/80 mmHg. Hasil ini sejalan dengan hasil peneltian sebelumnya yang dilakukan oleh Susanti & Damayanti (2022) yaitu menggambarkan perbedaan yang signifikan dalam tekanan darah sistolik

dan diastolik, didapatkan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum perlakuan hidroterapi rendam kaki air hangat 148.00 mmHg turun menjadi 139.33 setelah perlakuan. Sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum perlakuan dari 91.33 mmHg turun menjadi 83.33 mmHg setelah perlakuan. Hal ini menunjukkan bahwa hidroterapi mempunyai dampak fisiologis bagi tubuh terutama pada pembuluh darah yang mana rendaman air hangat dapat membuat sirkulasi darah lancar (Susanti & Damayanti, 2022).

Penelitian serupa tentang pengaruh rendam kaki air hangat terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi yang dilakukan oleh Viana dan Sari (2022) didapatkan kesimpulan yaitu terdapat pengaruh yang signifikan antara hasil

pengukuran tekanan darah sistolik setelah rendam kaki air menggunakan air hangat dengan nilai $p=0,000$ dan diastolik dengan nilai $p=0,000$ (Viana & Sari, 2022). Kesimpulan dari penelitian ini bahwa rendam kaki air hangat sangat efektif menurunkan tekanan darah pada kasus hipertensi lansia. Penelitian selanjutnya mengenai rendam kaki hangat pada pasien hipertensi yang dilakukan Oktavianti dan Insani (2022) selama tujuh kali selama 2 minggu dalam waktu 15 menit menyimpulkan hasil yang signifikan yaitu $p\text{-value}= 0,000$ yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan pemberian terapi rendam kaki air hangat terhadap tekanan darah (Oktavianti & Insani, 2022).

Tekanan darah adalah salah satu parameter hemodinamika yang sederhana dan mudah dilakukan pengukuran (Alifariki et al., 2026). Pada pasien hipertensi tekanan darah akan mengalami peningkatan. Pengobatan hipertensi biasa dilakukan dengan dua cara yaitu dengan farmakoterapi dan non-farmakoterapi (Astuti, 2024).

Salah satu pengobatan hipertensi dengan non-farmakoterapi yaitu dengan hidroterapi atau dengan rendam kaki air hangat, rendam kaki menggunakan air hangat dinilai efektif karena air hangat berefek merelaksasi tubuh dengan mekanisme kerja membuat lebar pembuluh darah sehingga dapat menurunkan ketegangan otot yang mana dapat melancarkan peredaran darah (Efliani et al., 2024).

Peredaran darah yang lancar akan memengaruhi tekanan arteri oleh baroseptor pada sinus kortikus serta arkus aorta, nantinya akan menyampaikan impuls yang dibawa oleh serabut saraf dengan membawa isyarat dari bagian seluruh tubuh untuk menginformasikan kepada otak perihal tekanan darah, volume darah dan kebutuhan khusus. Semua organ ke pusat saraf simpatis menuju medulla sehingga akan merangsang tekanan sistolik untuk merangsang ventrikel agar segera berkontraksi (Kolibu et al., 2025).

Pada saat kontraksi, katup aorta dan katup semilunar belum terbuka, agar katup aorta dapat terbuka tekanan di dalam ventrikel harus melebihi tekanan katup aorta. Kontraksi ventrikel mulai terjadi dan terjadilah pelebaran pembuluh darah, dengan ini membuat aliran darah menjadi lancar sehingga memudahkan dorongan darah masuk ke jantung dimana dapat menurunkan tekanan sistoliknya. Untuk tekanan diastolik terjadi keadaan relaksasi ventricular, isovolemik saat ventrikel berelaksasi, tekanan dalam ventrikel menjadi turun drastis titik tersebut aliran darah lancar dengan adanya pelebaran pembuluh darah menjadi tekanan darah menurun (Itsaini & Muhlisin, 2025).

Seseorang dikatakan hipertensi apabila memiliki tekanan darah tinggi jika tekanan sistolik posisi duduk mencapai 140 mmHg atau lebih, dan tekanan diastolik mencapai 90 mmHg atau lebih. Rendam kaki menggunakan air hangat merupakan proses merangsang saraf yang ada dikaki untuk bekerja dan berfungsi mendilatasi pembuluh darah serta memperlancar peredaran darah. Prinsip utama perendaman air hangat untuk pengobatan yaitu efek hidrostatik dan hidrodinamik (Alifariki et al., 2026).

Hidroterapi atau perendaman menggunakan air hangat memiliki banyak manfaat. Tetapi juga pada beberapa kasus memiliki kontraindikasi atau efek samping yang harus dihindari yaitu pada kasus tertentu seperti penyakit jantung dengan kondisi yang parah, seseorang yang memiliki hipotensi atau tekanan darah yang rendah, serta penderita diabetes (Ardina & Kurniawan, 2024). Diketahui bahwa efek rendaman kaki air hangat dapat menurunkan tekanan darah maka perlu dihindari untuk seseorang yang memiliki penyakit jantung kronis dan hipotensi, karena dapat menyebabkan memperparah gejala penyakitnya dan yang paling parah dapat menimbulkan hilang kesadaran untuk penyakit tersebut. Untuk orang dengan diabetes kulit pasien sangat sensitive dan mudah rusak walaupun hanya dengan menggunakan air

panas sekalipun (Mujiadi & Rachmah, 2022).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian dan uraian pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa pemberian rendam kaki air hangat dapat membantu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, sehingga seseorang dengan hipertensi dapat melakukan terapi dan relaksasi secara alam dan mandiri dalam mengontrol tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Alifariki, L. O., Salma, W. O., & Sudayasa, I. P. (2026). *HIPERTENSI*.
- Ardina, C. P., & Kurniawan, W. E. (2024). Penerapan Terapi Rendam Kaki Air Hangat Untuk Menurunkan Tekanan Darah. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(5474), 1333–1336.
- Astuti, A. dkk. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta Barat.
- Ayu Okta Viana, & Irma Mustika Sari. (2022). Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hiperten. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 1(4), 702–709. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v1i4.984>
- Dewi, N. K. M. S., Dwijayanto, I. M. R., & Kusumaningtyas, D. P. H. (2023). Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi: Scoping Review. *Jurnal Keperawatan Priority*, 6(2), 1–11. <https://doi.org/10.34012/jukep.v6i2.3591>
- Efliani, D., Redho, A., Fitri, J. A., & Lestari, W. (2024). PENGARUH TERAPI RENDAM KAKI AIR HANGAT TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI. *Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 13(2), 248–255. <https://jurnal.ikta.ac.id/keperawatan>
- Itsnaini, G. P., & Muhlisin, A. (2025). Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: Literature Riview. *Jurnal Ners*, 9(2), 1999–2004. <https://doi.org/10.31004/jn.v9i2.42295>
- Kolibu, F., Tewal, F., & Asrifuddin, A. (2025). *Hipertensi: Konsep Dasar, epidemiologi, dan Strategi Pengendalian Berbasis Promosi Kesehatan* (1st ed.). Yayasan Bina Lentera Insan.
- Mujiadi, & Rachmah, S. (2022). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 1* (1st ed.). <http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2017/08/Keperawatan-Gerontik-Komprehensif.pdf>
- Oktavianti, D. S., & Insani, P. D. (2022). Penurunan Tekanan Darah Dengan Penerapan Terapi Rendam Kaki Air Hangat Pada Hipertensi. *Madago Nursing Journal*, 3(1), 50–56.
- Pratama, J. S., & Mashfufa, E. W. (2025). Efektivitas terapi rendam kaki air hangat terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi: A cast report. *JOURNAL OF Qualitative Health Research & Case Studies Reports*, 5(7), 1099–1105. <https://doi.org/10.56922/quilt.v5i7.1922>
- SKI, T. P. Survei Kesehatan Indonesia (SKI). (2023). data kesehatan kota depok 2022 - Search.<https://www.bing.com/search?q=data+kesehatan+kota+sukabumi+2022&FORM=QSRE1&ntref=1>.
- Susanti, E., & Damayanti, N. N. C. (2022). Pengaruh Hidroterapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Palembang. *Jurnal Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*,

-
- 13(2), 306–312.
- Susanti, E., Nyoman, N., & Damayanti, C. (2022). Pengaruh Hidroterapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Palembang. *The Effect warm water foot hydroteraphy on blood pressure in elderly patients with hypertension. Politeknik Kesehatan Makassar*, 13(2), 2087–2122.
- Ulfa, A. F., Susilowati, T., & Haryani, N. (2024). Penerapan Hidroterapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Petoran 02/09 Jebres Surakarta. *IJOH: Indonesian Journal of Public Health*, 02(01), 163–173.
<https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOH>
- WHO, (2020). *Hypertension*. Diunduh pada tanggal 21 Juli 2022, Pukul 08.30 WIB dalam web site: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>.