

BAB 4

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Data Umum

4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di UPTD Griya Werdha jalan Jambangan baru Tol 15 A Surabaya Propinsi Jawa Timur. Dimana panti ini adalah milik Pemkot yang didirikan atas dasar keputusan keluarga yang turun temurun. Untuk dana pemeliharaan tempat dan jaminan pemeliharaan jiwa lansia didapatkan dari donatur keluarga lansia yang menitipkan lansia di panti tersebut. UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya didukung oleh tenaga kepala pengurus 1 orang, ketua asrama 1 orang, sekertaris 1 orang, ketua logistik 1 orang, petugas kesehatan terdiri dari 3 orang, dokter yang mengontrol datang 1 minggu sekali sejumlah 1 orang, tenaga pembantu rumah tangga sebanyak 3 orang, keamanan terdiri dari 2 orang. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 11 Desember 2018 sampai dengan 17 Desember 2018. Jumlah responden yang diteliti sebanyak 2 lansia laki-laki.

4.1.2 Karakteristik Subjek Penelitian

4.1.2.1 Karakteristik Responden 1

Responden pertama yaitu Tn. A berusia 66 tahun, berjenis kelamin laki-laki, beragama Islam, suku/bangsa Jawa/Indonesia, berpendidikan SD (tamat) tidak bekerja dan berstatus kawin mati, suka mengkonsumsi kopi saat masih dirumah sendiri, riwayat merokok dari masa muda, tetapi sudah berhenti sekitar 5 tahunan. Perawat mengatakan Tn. A masuk UPTD Griya Werdha dibawa oleh anaknya dengan alasan di rumah tidak ada yang mengurusnya lagi karena

istrinya juga sudah meninggal, sedangkan anaknya satu dan sudah menikah sekarang tinggal diluar kota bersama istrinya, oleh karena itu anaknya membawanya ke UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya dengan harapan orang tuanya lebih terurus karena ada perawat yang menjaganya. Tn. A mengatakan memiliki masalah kesehatan yaitu sering merasakan sakit kepala sampai-sampai susah tidur saat malam. Tn. A mengatakan bahwa Tn. A sudah mengalami Hipertensi sejak 10 tahun yang lalu. Tn. A mengatakan bahwa ibunya dulu juga memiliki riwayat hipertensi sejak usia muda. Tn. A mengatakan bahwa dulu sebelum dibawa ke UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya Tn. A rutin minum obat antihipertensi, setelah dibawa ke UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya Tn. A juga masih mengkonsumsi obat anti Hipertensi secara rutin, tetapi obat tidak dikonsumsi sementara selama 7 hari selama dilakukan penelitian. Tn. A mengatakan bahwa dirinya sedih dan merasa kesepian, klien ingin dikunjungi anak-anaknya yang sudah lama tidak mengunjunginya.

4.1.2.2 Karakteristik Responden 2

Responden 2 bernama Tn. S berusia 65 tahun, berjenis kelamin laki-laki, beragama Islam, suku/bangsa Jawa/Indonesia, pendidikan SD (tamat), tidak bekerja dan berstatus kawin mati, suka mengkonsumsi kopi saat masih dirumah sendiri, riwayat perokok aktif sejak usia muda tapi sudah berhenti sejak lama sekitar 7 tahunan. Tn. S mengatakan beliau masuk panti karena dibawa oleh anaknya, dengan alasan bahwa tidak ada yang merawat beliau, istrinya juga sudah meninggal, anaknya 2 orang, dan mereka tinggal di luar kota semua dan tidak memiliki waktu yang banyak untuk bisa merawat orang tuanya. Sedangkan

jika orang tuanya di rawat di panti anaknya berharap orangtuanya akan terawat dengan baik dan memiliki banyak temannya. Tn. S mengeluh susah tidur saat malam hari karena kepalanya pusing, Tn. S juga mengeluh susah melakukan aktivitas sehari-hari dikarenakan sakit kepalanya. Tn. S mengatakan sudah mengalami hipertensi sejak 7 tahun yang lalu. Tn. S mengatakan bahwa dulu ibunya juga memiliki riwayat hipertensi. Tn.S mengatakan bahwa dulu pasien mengkonsumsi obat antihipertensi secara rutin dan teratur, tetapi obat tidak dikonsumsi semestraselama 7 hari selama dilakukan penelitian.

4.2 Hasil Penelitian

4.2.1 Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi sebelum diberikan Terapi Relaksasi Rendam Kaki Air Hangat disertai dengan Konsumsi Jus Belimbing Manis di UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya

Tabel 4.1 Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi sebelum diberikan Terapi Relaksasi Rendam Kaki Air Hangat disertai dengan Konsumsi Jus Belimbing Manis di UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya pada tanggal 11Desember 2018

No	Responden	Tekanan Darah	Kategori
1	Tn. A	160/97 mmHg	Hipertensi Derajat 2
2	Tn. S	157/95mmHg	Hipertensi Derajat 1

Dari tabel 4.1 diatas didapatkan hasil bahwa sebelum lansia diberikan terapi relaksasi rendam kaki air hangat disertai konsumsi jus belimbing manis tekanan darah pada Tn. A yaitu 160/97 mmHg dengan kategori Hipertensi Derajat 2, dan tekanan darah pada Tn. S yaitu 157/95 mmHg dengan kategori Hipertensi Derajat 1.

4.2.2 Respon Lansia dengan Hipertensi saat diberikan Terapi Relaksasi Rendam Kaki Air Hangat disertai Konsumsi Jus Blimbing Manis di UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya

Pemberian terapi relaksasi rendam kaki air hangat disertai konsumsi jus belimbing manis dilakukan sebanyak 2 kali sehari yaitu pagi dan sore hari dalam 7 hari. Pemberian terapi dilakukan sesuai SAK (Satuan Acara Kegiatan) yaitu diawali dengan tahap persiapan, dalam tahap persiapan peneliti memperkenalkan diri kepada klien, kemudian peneliti menjelaskan maksud dan tujuan dilakukannya penelitian setelah itu peneliti menyiapkan sarana yang akan digunakan dalam penelitian. Tahap yang kedua yaitu tahap pelaksanaan, dimana peneliti menginstruksikan klien untuk memasukkan kaki klien untuk dimasukkan kedalam baskom yang telah diisi air hangat, tunggu sampai 30 menit sembari menunggu peneliti menyajikan jus belimbing manis yang siap disajikan kepada klien untuk dikonsumsi. Setelah 30 menit klien merendam kaki di dalam air hangat, instruksikan klien untuk mengangkat kakinya dari air dan peneliti mengusap kaki klien dengan handuk hingga kering. Tahap ketiga yaitu tahap evaluasi, pada tahap ini klien menanyakan bagaimana respon klien setelah diberikan terapi relaksasi rendam kaki air hangat disertai konsumsi jus belimbing manis.

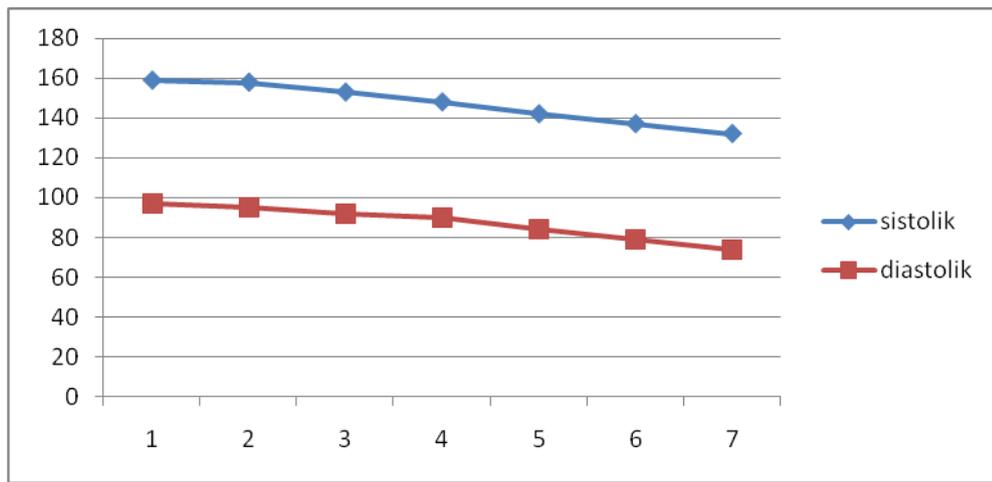
Pada hari pertama dengan panduan peneliti responden mengikuti terapi relaksasi rendam kaki air hangat disertai konsumsi jus belimbing manis dengan respon Tn. A yaitu klien mengatakan bahwa klien merasakan rileks tetapi kepalanya masih terasa pusing sehingga susah tidur. Pada hari kedua sampai ketigaklien sudah mulai memahami terapi dan membantu peneliti

mempersiapkan untuk pelaksanaan terapi dan respon yang diberikan oleh Tn. A masih sama yaitu klien mengatakan bahwa klien merasakan rileks tetapi kepalanya masih terasa pusing sehingga susah tidur. Pada hari keempat sampai kelima pagiklien sudah mampu mempersiapkan terapi dan melakukan terapi secara mandiri dan respon yang diberikan oleh Tn. A yaitu klien mengatakan bahwa klien merasakan rileks dan pusing dikepalanya sudah berkurang dan lumayan sudah bisa tidur dengan mudah. Pada hari kelima sore hari sampai ketujuh klien sudah mampu mempersiapkan terapi dan melakukan terapi secara mandiri dan respon Tn. A yaitu klien mengatakan bahwa klien merasakan rileks dan pusingnya sudah tidak terasa dan bisa tidur nyenyak. Pada hari pertama dengan panduan peneliti responden mengikuti terapi relaksasi rendam kaki air hangat disertai konsumsi jus belimbing manis dengan respon Tn. S yaitu klien mengatakan bahwa klien merasakan rileks tapi kepalanya terasa pusing sehingga susah tidur dan sulit melakukan aktivitas sehari-hari. Pada hari kedua sampai ketigaklien sudah mulai memahami terapi dan membantu peneliti mempersiapkan untuk pelaksanaan terapi dan respon yang diberikan Tn. S juga masih sama yaitu klien mengatakan bahwa klien merasakan rileks tapi kepalanya masih pusing sehingga susah tidur dan sulit melakukan aktivitas sehari-hari. Pada hari keempat sampai hari kelima klien sudah mampu mempersiapkan terapi dan melakukan terapi secara mandiri dan respon Tn. S yaitu klien mengatakan bahwa klien merasakan rileks dan pusingnya berkurang sehingga klien lumayan tidak susah untuk tidur dan mulai bisa melakukan aktivitas sehari-hari dengan mudah. Pada hari keenam sampai ketujuh klien sudah mampu mempersiapkan terapi dan melakukan terapi secara mandiri dan respon Tn. S yaitu klien

mengatakan bahwa klien merasakan rileks dan sudah tidak merasa pusing sehingga sudah bisa tidur nyenyak dan mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan mudah.

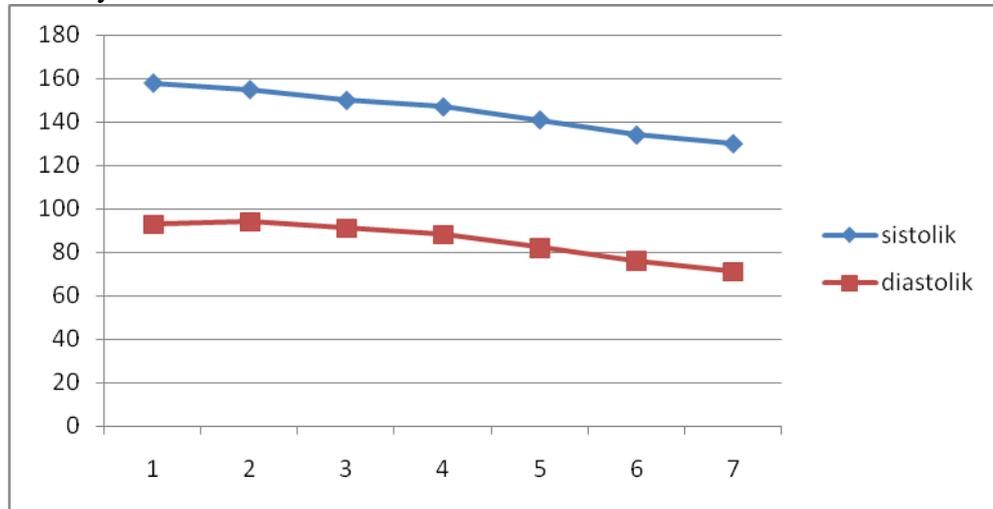
4.2.3 Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi sesudah diberikan Terapi Relaksasi Rendam Kaki Air Hangat disertai dengan Konsumsi Jus Belimbing Manis di UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya

Gambar 4.1 Grafik Tekanan Darah Pada Tn. A dengan Hipertensi pada pagi hari sesudah diberikan Terapi Relaksasi Rendam Kaki Air Hangat disertai dengan Konsumsi Jus Belimbing Manis di UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya



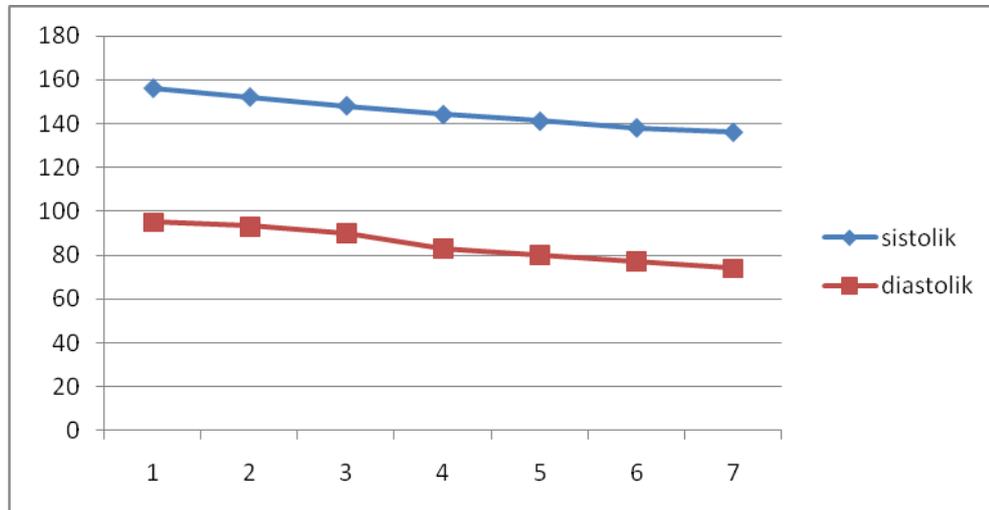
Berdasarkan gambar 4.1 bahwa Tekanan Darah Pada Tn. A dengan Hipertensi pada pagi hari sesudah diberikan Terapi Relaksasi Rendam Kaki Air Hangat disertai dengan Konsumsi Jus Belimbing Manis di UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya yaitu mengalami penurunan pada tekanan darah yaitu dari 159/97 mmHg menjadi 132/74 mmHg.

Gambar 4.2 Grafik Tekanan Darah Pada Tn. A dengan Hipertensi pada sore hari sesudah diberikan Terapi Relaksasi Rendam Kaki Air Hangat disertai dengan Konsumsi Jus Belimbing Manis di UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya



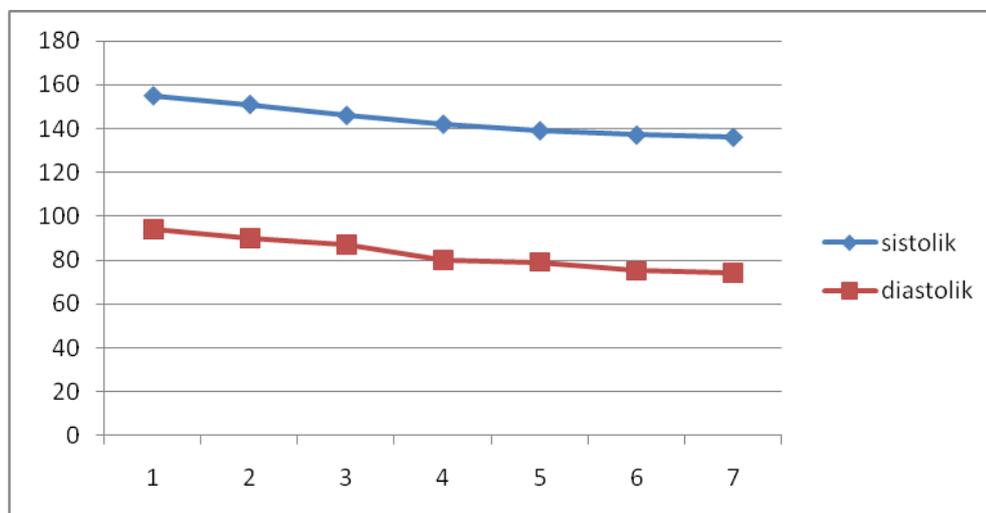
Berdasarkan gambar 4.2 bahwa Tekanan Darah Pada Tn. A dengan Hipertensi pada sore hari sesudah diberikan Terapi Relaksasi Rendam Kaki Air Hangat disertai dengan Konsumsi Jus Belimbing Manis di UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya yaitu mengalami penurunan pada tekanan darah yaitu dari 158/93 mmHg menjadi 130/71 mmHg.

Gambar 4.3 Grafik Tekanan Darah Pada Tn. S dengan Hipertensi pada pagi hari sesudah diberikan Terapi Relaksasi Rendam Kaki Air Hangat disertai dengan Konsumsi Jus Belimbing Manis di UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya



Berdasarkan gambar 4.3 bahwa Tekanan Darah Pada Tn. S dengan Hipertensi pada pagi hari sesudah diberikan Terapi Relaksasi Rendam Kaki Air Hangat disertai dengan Konsumsi Jus Belimbing Manis di UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya yaitu mengalami penurunan pada tekanan darah yaitu dari 156/95 mmHg menjadi 136/74 mmHg.

Gambar 4.4 Grafik Tekanan Darah Pada Tn. S dengan Hipertensi pada sore hari sesudah diberikan Terapi Relaksasi Rendam Kaki Air Hangat disertai dengan Konsumsi Jus Belimbing Manis di UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya



Berdasarkan gambar 4.4 bahwa Tekanan Darah Pada Tn. S dengan Hipertensi pada sore hari sesudah diberikan Terapi Relaksasi Rendam Kaki Air Hangat disertai dengan Konsumsi Jus Belimbing Manis di UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya yaitu mengalami penurunan pada tekanan darah yaitu dari 155/94 mmHg menjadi 134/72 mmHg.

4.3 Pembahasan

4.3.1 Mengidentifikasi Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi Sebelum Diberikan Terapi Relaksasi Rendam Kaki Air Hangat Disertai Konsumsi Jus Belimbing Manis di UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya

Berdasarkan hasil penelitian di UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya, didapatkan bahwa tekanan darah pada lansia dari hasil observasi sebelum diberikan terapi relaksasi rendam kaki air hangat disertai konsumsi jus belimbing manis pada Tn. A adalah dalam kategori Hipertensi derajat 1. Dan pada Tn. S yaitu dalam kategori Hipertensi derajat 1.

Menurut (Sutters, 2011) faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi, diantaranya: Usia yang merupakan variabel penting yang mempengaruhi kerja kardiovaskular, Jenis kelamin laki-laki banyak melakukan kebiasaan hidup yang bisa menimbulkan hipertensi seperti merokok, pmarah, mengkonsumsi kopi dan lain-lain (Siyad, 2011) dan usia, Genetik: pada orang yang mempunyai riwayat hipertensi dalam keluarga berpotensi lebih dari 15-35% (Kotche, 2008), riwayat perokok aktif: bahwa rokok menghasilkan nikotin dan karbon monoksida yaitu suatu vasokonstriktor poten yang menyebabkan terjadinya hipertensi (Siyad, 2011), konsumsi kopi: minum dua sampai 3 cangkir kopi akan meningkatkan tekanan darah secara akut (Kaplan, 2010), hubungan antara stres dengan hipertensi diduga melalui aktivitas syaraf simpatis, yang dapat meningkatkan tekanan darah secara bertahap (Varvogli, 2011). Dengan menghentikan mengkonsumsi rokok dan kopi akan sedikit mengurangi peningkatan tekanan darah pada lansia. Meskipun tekanan darah masih dalam kategori tinggi tapi setidaknya tidak semakin meningkat karena ada beberapa faktor yang dapat di kontrol yaitu konsumsi rokok dan kopi.

Menurut Nugroho (2008) menua merupakan proses yang berangsur-angsur yang mengakibatkan perubahan yang kumulatif, menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh yang berakhir dengan kematian. Dalam keadaan ini terjadi penurunan pada kekuatan kardiovaskular yang mengakibatkan terjadinya tekanan darah tinggi pada individu sekitar usia 45 tahun dengan suatu kemunduran yang dipercepat setelah usia 60 tahun. Masalah kesehatan yang sering dialami pada usia lanjut salah satunya yaitu pada kardiovaskular yang mengakibatkan tekanan darah tinggi (Maryam, 2008).

Menurut teori yang dikemukakan Rokim (2009), lansia menua merupakan proses alamiah yang akan dialami oleh setiap individu. Hal ini ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi terhadap perubahan – perubahan terkait usia. Perubahan tersebut diantaranya adalah perubahan fisik, mental, sosial dan spiritual yang akan mempengaruhi seluruh aspek kehidupan pada usia diatas 60 tahun. Perubahan fisik yang disebabkan oleh umur salah satunya adalah perubahan pada kardiovaskular meliputi Katup jantung tebal dan kaku, Kemampuan pompa jantung menurun, Elastisitas pembuluh darah menurun, Tekanan darah meningkat.

Berdasarkan hasil penelitian di UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya serta teori yang ada bahwa pada tekanan darah Tn. A berada dalam kategori hipertensi derajat 2. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah usia, dimana usia Tn. A adalah 66 tahun, yang menunjukkan bahwa Tn. A berada dalam kategori Lansia dan berjenis kelamin laki-laki yang memiliki riwayat keluarga hipertensi, perokok, dan juga suka mengonsumsi kopi, klien juga merasa kesepian dan ingin dikunjungi oleh anak-anaknya yang mengakibatkan klien mengalami stress, maka dari itu klien mengalami penyakit hipertensi (Tekanan Darah Tinggi). Dan usia Tn. S adalah 65 tahun, yang menunjukkan bahwa Tn. S berada dalam kategori Lansia dan berjenis kelamin laki-laki yang memiliki riwayat keluarga hipertensi, perokok, dan juga suka mengonsumsi kopi, maka dari itu klien mengalami penyakit hipertensi (Tekanan Darah Tinggi).

4.3.2 Menjelaskan Respon Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi saat diberikan terapi relaksasi rendam kaki air hangat disertai konsumsi jus belimbing manis di UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan respon Tn. A dan Tn. S selama hari pertama dan ketujuh pada saat diberikan terapi relaksasi rendam kaki air hangat disertai konsumsi jus belimbing manis. Pada hari pertama dengan panduan peneliti responden mengikuti terapi relaksasi rendam kaki air hangat disertai konsumsi jus belimbing manis dengan respon saat diberikan terapi relaksasi rendam kaki air hangat disertai konsumsi jus belimbing manis pada Tn. A yaitu klien mengatakan bahwa klien merasakan rileks tetapi kepalanya masih terasa pusing sehingga susah tidur. Pada hari kedua sampai keempat pagi hari klien sudah mulai memahami terapi dan membantu peneliti mempersiapkan untuk pelaksanaan terapi dan respon yang diberikan oleh Tn. A masih sama yaitu klien mengatakan bahwa klien merasakan rileks tetapi kepalanya masih terasa pusing sehingga susah tidur. Pada hari keempat sore sampai kelima klien sudah mampu mempersiapkan terapi dan melakukan terapi secara mandiri dan respon yang diberikan oleh Tn. A yaitu klien mengatakan bahwa klien merasakan rileks dan pusing dikepalanya sudah berkurang dan lumayan sudah bisa tidur dengan mudah. Pada hari keenam sampai ketujuh klien sudah mampu mempersiapkan terapi dan melakukan terapi secara mandiri dan respon Tn. A yaitu klien mengatakan bahwa klien merasakan rileks dan pusingnya sudah tidak terasa dan bisa tidur nyenyak.

Pada hari pertama dengan panduan peneliti responden mengikuti terapi relaksasi rendam kaki air hangat disertai konsumsi jus belimbing manis

dengan respon Tn. S yaitu klien mengatakan bahwa klien merasakan rileks tapi kepalanya terasa pusing sehingga susah tidur dan sulit melakukan aktivitas sehari-hari. Pada hari kedua sampai ketiga klien sudah mulai memahami terapi dan membantu peneliti mempersiapkan untuk pelaksanaan terapi dan respon yang diberikan Tn. S juga masih sama yaitu klien mengatakan bahwa klien merasakan rileks tapi kepalanya masih pusing sehingga susah tidur dan sulit melakukan aktivitas sehari-hari. Pada hari keempat sampai kelima pagi klien sudah mulai memahami terapi dan membantu peneliti mempersiapkan untuk pelaksanaan terapi dan respon Tn. S yaitu klien mengatakan bahwa klien merasakan rileks dan pusingnya berkurang sehingga klien lumayan tidak susah untuk tidur dan mulai bisa melakukan aktivitas sehari-hari dengan mudah. Pada hari kelima sore sampai ketujuh klien sudah mampu mempersiapkan terapi dan melakukan terapi secara mandiri dan respon Tn. S yaitu klien mengatakan bahwa klien merasakan rileks dan sudah tidak merasa pusing sehingga sudah bisa tidur nyenyak dan mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan mudah.

Menurut Martha (2011) gejala-gejala yang biasa terjadi pada penderita hipertensi yaitu salah satunya pusing/sakit kepala, sukar tidur dan mudah lelah. Hipertensi (Tekanan darah tinggi) dapat menyebabkan gangguan pada otak yaitu terjadi peningkatan tekanan vaskular pada otak sehingga terjadi peningkatan tekanan intrakranial yang akan menyebabkan pasien hipertensi mengeluhkan sakit pada kepala (Sanif, 2009). Rendam kaki dengan air hangat adalah penggunaan air untuk menyembuhkan dan meringankan berbagai keluhan. Air hangat bisa juga bermanfaat untuk membuat tubuh rileks, meningkatkan relaksasi otot, menyehatkan jantung, mengendorkan otot-otot, menghilangkan

stress dan mengantarkan agar tidur bisa nyenyak (Sustrani, 2006). Secara alamiah air hangat mempunyai dampak fisiologis pada tubuh. Terapi rendam kaki air hangat berdampak pada pembuluh darah dimana air hangat membuat sirkulasi darah menjadi lancar dan pada pembebanan di dalam air yang akan menguatkan otot-otot ligamen yang mempengaruhi sendi tubuh. Air hangat mempunyai dampak psikologis dalam tubuh sehingga air hangat bisa digunakan untuk menurunkan tekanan darah dan merilekskan otot apabila dilakukan dengan melalui kesadaran dan kedisiplinan. Sedangkan buah belimbing manis sangat bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah karena kandungan serta, kalium, fosfor dan vitamin C, sehingga dengan mengkonsumsi jus buah belimbing manis dapat menjadikan tubuh lebih segar.

Berdasarkan hasil penelitian di UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya secara teori yang ada bahwa respon yang dialami oleh Tn. A dan Tn. S pada saat diberikan terapi relaksasi rendam kaki air hangan disertai konsumsi jus belimbing manis adalah Klien mengatakan klien merasakan rileks dan segar, keluhan pusing pada klien menghilang, kesulitan tidur yang diakibatkan dari pusingnya berangsur membaik, dan kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari yang dialami klien sudah tidak dirasakan lagi. Yang berarti klien merespon baik pada terapi yang diberikan, hal tersebut terjadi karena merendam kaki di dalam air hangat disertai konsumsi jus belimbing manis dapat menurunkan tekanan darah jika dilakukan secara rutin.

4.3.3 Mengidentifikasi Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi sesudah diberikan terapi relaksasi rendam kaki air hangat disertai konsumsi jus belimbing manis di UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan Tn. A dan Tn. S selama hari pertama dan ketujuh pada saat diberikan terapi relaksasi rendam kaki air hangat disertai konsumsi jus belimbing manis. Pada hari pertama hasil tekanan darah setelah diberikan terapi relaksasi rendam kaki air hangat disertai konsumsi jus belimbing manis pada Tn. A yaitu berada dalam kategori hipertensi derajat 1. Pada hari kedua sampai kelima hasil tekanan darah Tn. A masih sama dalam kategori hipertensi derajat 1. Pada hari keenam sampai ketujuh hasil tekanan darah Tn. A yaitu dalam kategori prahipertensi. Pada hari pertama Tn. S yaitu berada dalam kategori hipertensi derajat 1. Pada hari kedua sampai kelima hasil tekanan darah Tn. S juga masih sama yaitu dalam kategori hipertensi derajat 1. Pada hari kelima sore sampai ketujuh hasil tekanan darah Tn. S yaitu dalam kategori prahipertensi.

Menurut Potter & Perry, 2006 hipertensi dapat diobati dengan nonfarmakologi salah satunya adalah dengan Terapi relaksasi rendam kaki air hangat. Kegiatan atau latihan yang dilakukan oleh pasien hipertensi untuk mencegah terjadinya peningkatan tekanan darah dan membantu melancarkan peredaran darah pada bagian kaki. Tindakan keperawatan dengan cara merendam dengan menggunakan air hangat yang dapat dilakukan pada daerah tangan, kaki, glutea, seluruh bagian tubuh yang mengalami gangguan integritas, gangguan sirkulasi, ketegangan otot atau terdapat luka kotor. Rendam kaki menggunakan air hangat akan merangsang pembuluh darah di kaki yang akan

membawa rangsangan tersebut menuju saraf parasimpatis, kemudian akan memproduksi renin yang akan digunakan untuk mengkonversi angiotensin I menjadi II, selanjutnya akan terjadi sekresi aldosteron dan vasopresin meningkat yang akan mengakibatkan penurunan tekanan sistolik dan penurunan tekanan diastolik dan berdampak tekanan darah dapat terkontrol (Peni, 2009). Buah belimbing manis sangat bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah karena kandungan serta, kalium, fosfor dan vitamin C. Karena buah belimbing manis mengandung efek diuretik yang dapat memperlancar air seni sehingga dapat mengurangi beban kerja jantung (Astawan, 2009). Menurut Sharman *et al* (2010) bahwa diuretik berperan penting dalam pengobatan hipertensi.

Dalam penelitian yang dilakukan untuk rendam kaki air hangat oleh Agung (2015) dan Khoiroh (2014) untuk hasilnya sejalan yaitu setelah dilakukan rendam kaki air hangat mendapatkan hasil rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dilakukan terapi rendam kaki air hangat 160 mmHg dan rata-rata tekanan diastolik sebelum dilakukan terapi rendam kaki air hangat adalah 100 mmHg. Dan Dalam penelitian Wijoyo (2012) peneliti menggunakan buah belimbing manis juga dapat digunakan sebagai terapi herbal untuk menurunkan hipertensi. Belimbing manis disamping sebagai sumber nutrisi tubuh, buah belimbing juga digunakan untuk pencegahan bahkan terapi berbagai macam penyakit, salah satunya yaitu untuk menurunkan tekanan darah. Buah belimbing manis merupakan sumber vitamin C yang baik, juga zat besi dan zat kapur.

Dalam penelitian Dwipayati (2011) dinyatakan bahwa dengan mengkonsumsi buah belimbing rutin pagi dan sore hari masing-masing 1 buah dalam waktu 3 hari dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi

di Sumolepen kelurahan Balonngsari kota Mojokerto. Menurut Muniroh (2007) menyebutkan bahwa dengan mengkonsumsi jus belimbing manis dan jus mentimun secara rutin selama 14 hari terbukti dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi di Puskesmas Grati kabupaten Pasuruan. Artalesi (2011) juga sependapat dengan penelitian Muniroh (2007) dan Dwipayati (2011) bahwa dengan mengkonsumsi jus belimbing manis secara rutin satu kali sehari selama 7 hari dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sidomulyo Pekanbaru.

Berdasarkan hasil penelitian di UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya bahwa tekanan darah Tn. A 130/71 mmHg kategori Prahipertensi dan Tn. S 134/72 mmHg kategori prahipertensi setelah diberikan terapi relaksasi rendam kaki air hangat disertai konsumsi jus belimbing manis. Meskipun pada saat dilakukan pemberian terapi respon Tn. A berbeda dengan Tn. S tetapi hasil yang didapatkan yaitu tekanan darah pada Tn. A dan Tn. S sama-sama mengalami penurunan, hal ini dikarenakan tingkat stress yang dimiliki Tn. A lebih tinggi daripada Tn. S. Hal ini membuktikan bahwa hipertensi dapat diturunkan dengan terapi nonfarmakologis dan terapi herbal yaitu dengan terapi relaksasi rendam kaki air hangat disertai konsumsi jus belimbing manis yang dilakukan secara rutin.