

ABSTRAK

**PENGARUH BERJALAN KAKI DAN HIDROTERAPI RENDAM
KAKI AIR HANGAT TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI UPTD GRIYA
WERDHA SURABAYA**

Penelitian Pra Eksperimen di UPTD Griya Werdha

Oleh: Riza Mustika Wenny

Email : Rizamustikawenny@gmail.com

Pengantar. Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang terjadi pada lanjut usia dikarenakan terjadi penurunan fungsi fisiologis sehingga hampir 90% lanjut usia menderita hipertensi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kombinasi berjalan kaki dan rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada lanjut usia yang menderita hipertensi. **Metode.** Rancangan penelitian ini adalah *pra eksperimen*. Populasinya adalah lansia yang menderita hipertensi di UPTD Griya Werdha. Total sampel adalah 30 responden, diambil sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling*. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah tekanan darah sistolik dan diastolik. Variabel independen dalam penelitian ini adalah olahraga berjalan kaki dan hidroterapi rendam kaki dengan air hangat. Data dikumpulkan dengan pengukuran tekanan darah dengan spigmomanometer aneroid. Data pre dan post dianalisis dengan menggunakan *Shapiro-Wilk* dan *Wilcoxon Signed Rank Test*. **Hasil.** Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh berjalan kaki dan rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah sistolik hari pertama ($p=0,006$) dan hari keenam ($p=0,000$), sedangkan pada tekanan diastolik hari pertama ($p= 0,018$) dan hari keenam ($p=0,000$). **Diskusi.** Berjalan kaki merupakan olahraga ringan yang diperuntukan bagi lansia, sedangkan rendam kaki air hangat merupakan cara untuk melenturkan otot dan pembuluh darah, gabungan dua perlakuan memberikan dampak yang baik terhadap penurunan tekanan darah, pada klien hipertensi direkomendasikan untuk diberikan edukasi tentang cara menurunkan tekanan darah dengan berjalan dan hidroterapi.

Kata Kunci: Hipertensi, Tekanan darah, Olahraga jalan kaki, Hidroterapi rendam kaki, Lanjut usia

ABSTRACT

THE EFFECT OF WALKING AND HYDROTHERAPY SOAKING THE FEET OF WARM WATER AGAINST A DECREASE IN BLOOD PRESSURE IN ELDERLY HYPERTENSION UPTD GRIYA WERDHA SURABAYA

Pra Eksperiment Study di UPTD Griya Werdha

By: Riza Mustika Wenny

Email : Rizamustikawenny@gmail.com

Introduction. Hypertension is one of the health problems that occur in the elderly due to a decrease in physiological function so that almost 90% of the elderly suffer from hypertension. The purpose of this study was to determine the effect of walk foot combinations and soak feet of warm water to decrease blood pressure in the elderly who suffer from hypertension. **Methods.** The design of this study was pre-experiment. The population was elderly who suffered from hypertension at the UPTD Griya Werdha. The total sample was 30 respondents, taken according to inclusion and exclusion criteria with purposive sampling. The dependent variables in this study were systolic and diastolic blood pressure. The independent variable in this study was walking and hydrotherapy exercise soaking the feet with warm water. Data were collected by measuring blood pressure with aneroid sphygmomanometer. Pre and post data were analyzed using Shapiro-Wilk and Wilcoxon Signed Rank Test. **Results.** The results showed that there was an effect of walking and soaking the feet of warm water on the decrease in systolic blood pressure on the first day ($p = 0.006$) and the sixth day ($p = 0,000$). Additionally walking and soaking also had effect diastolic blood pressure on the first ($p = 0.018$) and sixth day ($p = 0,000$). **Discussion.** Walking is a mild exercise that is intended for the elderly, while warm water foot soak is a way to flex muscles and blood vessels, a combination of two treatments has a good impact on decreasing blood pressure.

Keywords: Hypertension, Blood pressure, Walking exercise, Hydrotherapy foot soak, Elderly