

**PENERAPAN *SOAK FEET IN WARM WATER* DALAM PEMENUHAN
KEBUTUHAN RASA NYAMAN: NYERI PADA LANSIA HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS GAMPING I**

Amalia Windawati¹, Tri Widyastuti H²
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tatabumi No. 3, Banyuraden, Gamping, Sleman
Email: amaliawindawati@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Lanjut usia (lansia) adalah orang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas. Secara biologis, lansia akan mengalami proses penuaan secara terus menerus yang ditandai dengan penurunan daya tahan fisik dan rentan terhadap serangan penyakit. Akibat dari penurunan fungsi pada sistem kardiovaskuler, lansia akan mengalami masalah kesehatan, salah satunya adalah tekanan darah tinggi atau hipertensi. Hipertensi selalu menjadi peringkat pertama dalam sepuluh penyakit tertinggi di DIY . Hipertensi pada umumnya menyebabkan sakit kepala, rasa pegal atau tidak nyaman pada tengkuk, perasaan berputar serasa ingin jatuh, berdebar atau detak jantung terasa cepat. Upaya untuk mengatasi hipertensi dapat dilakukan dengan non farmakologi salah satunya yaitu terapi *soak feet in warm water*. Prinsip kerja air hangat yaitu secara konduksi, hal ini dapat menyebabkan pelebaran pada pembuluh darah dan menurunkan ketegangan otot. Sehingga, dapat melancarkan peredaran darah dan menurunkan nyeri.

Tujuan: Mengetahui penerapan *soak feet in warm water* dalam pemenuhan kebutuhan rasa nyaman: nyeri pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gamping I.

Metode: Menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan gerontik melalui penerapan *soak feet in warm water* dalam pemenuhan kebutuhan rasa nyama: nyeri pada lansia hipertensi selama 15-20 menit dalam 3 kali kunjungan.

Hasil: Setelah dilakukan implementasi selama 3 kali kunjungan dengan durasi kurang lebih 35 menit, melalui penerapan *soak feet in warm water* dalam kebutuhan rasa nyaman: nyeri didapatkan hasil bahwa nyeri menurun dan tekanan darah membaik.

Kesimpulan: Tindakan non farmakologi dengan penerapan *soak feet in warm water* menunjukkan terjadinya perubahan kondisi lansia menjadi lebih relaks sehingga keluhan nyeri menurun dan tekanan darah membaik.

Kata Kunci: hipertensi, gangguan rasa nyaman nyeri, lansia, *soak feet in warm water*, penurunan tekanan darah

APPLICATION OF SOAK FEET IN WARM WATER TO FULFILL COMFORT NEEDS: PAIN IN HYPERTENTION ELDERLY IN THE WORK AREA PUSKESMAS GAMPING I

Amalia Windawati¹, Tri Widyastuti H²
Nursing Department, Health Polytechnic of the Ministry of Health in Yogyakarta
Tatabumi street No. 3, Banyuraden, Gamping, Sleman
Email: amaliawindawati@gmail.com

ABSTRACT

Background: Elderly people (elderly) are people who have reached the age of 60 years and over. Biologically, the elderly will experience a continuous aging process which is characterized by a decrease in physical endurance and vulnerability to disease attacks. As a result of decreased function of the cardiovascular system, elderly people will experience health problems, one of which is high blood pressure or hypertension. Hypertension is always ranked first in the ten highest diseases in DIY. Hypertension generally causes headaches, soreness or discomfort in the nape of the neck, a feeling of spinning as if you want to fall, palpitations or a fast heartbeat. Efforts to overcome hypertension can be done non-pharmacologically, one of which is soak feet in warm water therapy. The working principle of warm water is conduction, this can cause dilation of blood vessels and reduce muscle tension. So, it can improve blood circulation and reduce pain.

Objective: Knowing the application of soak feet in warm water in meeting the pain comfort needs of hypertensive elderly in the Gamping I Community Health Center working area.

Methods: Using the case study method with a gerontic nursing care approach through the application of soak feet in warm water to fulfill the pain comfort needs of hypertensive elderly for 15-20 minutes in 3 visits.

Results: After implementing it for 3 visits with a duration of approximately 35 minutes, through the application of soak feet in warm water for the need for pain comfort, the result was that pain decreased and blood pressure improved.

Conclusion: Non-pharmacological action by applying soak feet in warm water shows a change in the condition of the elderly, becoming more relaxed so that complaints of pain decrease and blood pressure improves.

Keyword: hypertension, fulfilling pain comfort, elderly, *soak feet in warm water*, Lower Blood Pressure