

TERAPI RENDAM KAKI AIR HANGAT DAN NAFAS DALAM UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA

Esti Nur Pamuji

Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email : esti.n88@yahoo.com

INTISARI

Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004, lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Secara global populasi lansia diprediksi terus mengalami peningkatan. Asia dan Indonesia dari tahun 2015 sudah memasuki era penduduk menua karena jumlah penduduknya yang berusia 60 tahun ke atas melebihi angka 7%. Untuk mengatasi hipertensi, penulis menggunakan cara non farmakologi yaitu terapi rendam kaki air hangat dan relaksasi nafas dalam, Terapi ini akan penulis publikasikan melalui media rekaman video. Tujuan dari video ini untuk memberikan informasi kepada masyarakat tentang cara sederhana untuk mengatasi tekanan darah tinggi dengan cara non farmakologi yang dapat diterapkan oleh masyarakat. Diharapkan media ini bermanfaat bagi masyarakat khususnya pada lansia untuk menambah pengetahuan tentang cara sederhana non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah tinggi, sehingga dapat mengurangi konsumsi obat berlebih. Sasaran dari media video ini adalah masyarakat khususnya lansia dengan hipertensi, untuk menambah pengetahuan tentang terapi non farmakologi untuk mengatasi hipertensi.

Kata kunci : Lansia, Hipertensi, Terapi Rendam Kaki Air Hangat Dan Relaksasi Nafas Dalam

**WARM WATER FOOT SOAK THERAPY AND DEEP BREATHING TO
REDUCE BLOOD PRESSURE IN ELDERLY**

Esti Nur Pamuji

Diploma III Nursing Study Program, Faculty of Health Sciences

'Aisyiyah University Surakarta

Email: esti.n88@yahoo.com

ESSENCE

According to the Government Regulation of the Republic of Indonesia Number 43 of 2004, elderly is someone who has reached the age of 60 years and over. Globally, the elderly population is predicted to continue to increase. Asia and Indonesia from 2015 have entered an era of aging population because the number of residents aged 60 years and over exceeds 7%. To treat hypertension, The author uses non-pharmacological methods, namely warm water foot soak therapy and deep breath relaxation, The writer will publish this therapy through video recording media. The purpose of this video is to provide information to the public about simple ways to treat high blood pressure in a non-pharmacological way that can be applied by the community. Benefits It is hoped that this media will benefit the community, especially the elderly, to increase knowledge about simple non-pharmacological ways to reduce high blood pressure. so as to reduce excess drug consumption. The target of this video media is the community, especially the elderly with hypertension, to increase knowledge about non-pharmacological therapies to treat hypertension.

Keywords : *Elderly, Hypertension, Warm Water Foot Soak Therapy and Deep Breath Relaxation*