

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN HIDROTERAPI RENDAM KAKI DAN EDUKASI
DIET DASH (*DIETARY APPROACHES TO STOP
HYPERTENSION*) DALAM RESIKO PENURUNAN CURAH
JANTUNG PADA PASIEN HIPERTENSI
DI RSU SUFINA AZIZ**



**STEVEN DWI ACERO SIPAYUNG
P07520122119**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PRODI D-III KEPERAWATAN MEDAN
TAHUN 2025**

HALAMAN JUDUL

**PENERAPAN HIDROTERAPI RENDAM KAKI DAN EDUKASI DIET
DASH (*DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION*)
DALAM RESIKO PENURUNAN CURAH JANTUNG
PADA PASIEN HIPERTENSI
DI RSU SUFINA AZIZ**

Karya Tulis Ilmiah / Laporan Kasus

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi
dan memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep)
pada Program Studi D-III Keperawatan Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



STEVEN DWI ACERO SIPAYUNG

P07520122119

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN

JURUSAN KEPERAWATAN

PRODI D-III KEPERAWATAN MEDAN

TAHUN 2025

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN HIDROTERAPI RENDAM KAKI DAN EDUKASI DIET
DASH ((DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION)
DALAM RESIKO PENURUNAN CURAH JANTUNG
PADA PASIEN HIPERTENSI
DI RSU SUFINA AZIZ**

Diusulkan Oleh

STEVEN DWI ACERO SIPAYUNG
P07520122119

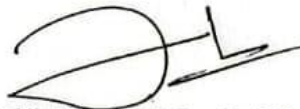
Telah disetujui di Prodi D-III Keperawatan Medan
Medan, 18 Juni 2025

Pembimbing Utama



Lestari, S.Kep, Ns, M.Kep
NIP. 198008292002122001

Pembimbing Pendamping



Solihuddin Harahap, S.Kep, Ns, M.kep
NIP: 197407151998031002

Ketua Prodi Diploma III Keperawatan Medan



Masnila, S.Kep, Ns, M.Pd
NIP: 197011301993032013

LEMBAR PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH




**PENERAPAN HIDROTERAPI RENDAM KAKI DAN EDUKASI DIET
DASH (*DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION*)
DALAM RESIKO PENURUNAN CURAH JANTUNG
PADA PASIEN HIPERTENSI
DI RSU SUFINA AZIZ**

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

**STEVEN DWI ACERO SIPAYUNG
P07520122119**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Medan, 18 Juni 2025

- Tanda Tangan
- 1 Ketua Penguji : Lestari, S.Kep, Ns, M.Kep ()
- 2 Penguji 1 : Dr Risma Dumiri Manurung, S.Kep, Ns, M.Biomed ()
- 3 Penguji 2 : Suriani Ginting, S.Kep, Ns, M.Kep ()

Medan, 18 Juni 2025

Mengetahui

Ketua Prodi Diploma III Keperawatan Medan



Masnila, S.Kep, Ns, M.Pd

NIP: 197011301993032013

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : STEVEN DWI ACERO SIPAYUNG
NIM : P07520122119
Program Studi : Diploma III
Jurusan : Keperawatan
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan
Karyatulis ilmiah saya yang berjudul:

**PENERAPAN HIDROTERAPI RENDAM KAKI DAN EDUKASI DIET
DASH (*DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION*)
DALAM RESIKO PENURUNAN CURAH JANTUNG
PADA PASIEN HIPERTENSI
RSU SUFINA AZIZ**

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Medan, 18 Juni 2025
Penulis,

STEVEN DWI ACERO SIPAYUNG
P07520122119



BIODATA PENULIS

Nama : Steven Dwi Acero Sipayung
Tempat/Tanggal Lahir : Banjarmasin/19 April 2005
Kelamin : Laki Laki
Agama : Kristen Protestan
Nomor Hp : 081362550518
Alamat Rumah : Bahbanei, Nagori Panombeian,
Kec.Panombeian Panei, Kab.
Simalungun

RIWAYAT PENDIDIKAN

SD : SD NEGERI 091295
SLTP : SMPN 4 PEMATANGSIANTAR
SLTA : SMAN 4 PEMATANGSIANTAR

ABSTRAK

PENERAPAN HIDROTERAPI RENDAM KAKI DAN EDUKASI DIET DASH (*DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION*) DALAM RESIKO PENURUNAN CURAH JANTUNG PADA PASIEN HIPERTENSI DI RSU SUFINA AZIZ MEDAN TAHUN 2025

Steven Dwi Acero Sipayung¹, Lestari S.Kep, Ns, M.Kep², Solihuddin Harahap
S.Kep, Ns, M.Kep³

Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, 2025

Email: stevensipayung19@gmail.com

Latar belakang: Hipertensi merupakan kondisi medis yang terjadi ketika tekanan darah sistolik lebih dari atau sama dengan 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik lebih dari atau sama dengan 90 mmHg. Hipertensi dapat menyebabkan berbagai komplikasi kesehatan, seperti stroke, gagal jantung, dan kerusakan ginjal. Salah satu metode nonfarmakologis untuk mengontrol hipertensi ialah penerapan rendam kaki air hangat yang memberikan rasa hangat pada kulit dapat merangsang hormone endoprin untuk menimbulkan rasa rileks dan mengurangi stress, dibantu dengan melakukan diet DASH (*Dietary Approaches To Stop Hypertension*) untuk mengontrol tekanan darah. **Tujuan:** Mendeskripsikan penerapan hidroterapi rendam kaki dan edukasi diet DASH dan efeknya terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolic, dan nyeri pada pasien hipertensi. **Metode:** Desain Penelitian ini berupa studi kasus deskriptif, subjek terdiri dari 2 responden laki-laki berusia 53 dan 51 tahun dengan klasifikasi hipertensi sedang yang dirawat di RSU Sufina Aziz Medan. Penerapan hidroterapi rendam kaki dan edukasi diet DASH dilakukan 1x sehari dengan waktu 15 menit, penerapan dilakukan 7 hari berturut-turut. **Hasil:** Setelah penerapan hidroterapi rendam kaki dan edukasi diet DASH kedua responden mengalami penurunan tekanan darah yang signifikan dari rata-rata 165/102 mmHg dan 161/97 mmHg di awal intervensi, menjadi rata-rata 125/80 mmHg pada hari ke-7. Keluhan terkait hipertensi seperti nyeri tengkuk, pusing, lemas, mual dan muntah, kepala terasa berat juga berangsur menghilang. **Kesimpulan:** Penerapan hidroterapi rendam kaki dan edukasi diet DASH dapat menurunkan tekanan darah dan mengurangi gejala terkait hipertensi. **Saran:** Teknik ini dapat dijadikan sebagai intervensi mandiri dan alternatif terapi nonfarmakologis bagi pasien hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Rendam Kaki Air hangat, Diet Dash, Tekanan Darah

ABSTRACT

THE APPLICATION OF FOOT SOAK HYDROTHERAPY AND DASH DIET (DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION) EDUCATION TO REDUCE THE RISK OF DECREASED CARDIAC OUTPUT IN HYPERTENSION PATIENTS AT SUFINA AZIZ GENERAL HOSPITAL, MEDAN IN 2025

Steven Dwi Acero Sipayung, Lestari S.Kep, Ns, M.Kep, Solihuddin Harahap S.Kep, Ns, M.Kep

Medan Health Polytechnic of The Ministry of Health

Email: stevensipayung19@gmail.com

Background: Hypertension is a medical condition where systolic blood pressure is greater than or equal to 140 mmHg and/or diastolic blood pressure is greater than or equal to 90 mmHg. Hypertension can lead to various health complications, such as stroke, heart failure, and kidney damage. One non-pharmacological method for controlling hypertension is the application of warm water foot soaks, which provides a sense of warmth to the skin, stimulating endorphin hormones to induce a feeling of relaxation and reduce stress. This is complemented by following the DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) diet to control blood pressure. **Objective:** To describe the application of foot soak hydrotherapy and DASH diet education and their effects on reducing systolic and diastolic blood pressure and pain in hypertension patients. **Methods:** This research design was a descriptive case study. The subjects consisted of two male respondents, aged 53 and 51, with moderate hypertension, who were treated at Sufina Aziz General Hospital, Medan. The application of foot soak hydrotherapy and DASH diet education was performed once a day for 15 minutes, for seven consecutive days. **Results:** After the application of foot soak hydrotherapy and DASH diet education, both respondents experienced a significant decrease in blood pressure, from an average of 165/102 mmHg and 161/97 mmHg at the beginning of the intervention, to an average of 125/80 mmHg on day 7. Hypertension-related complaints such as neck pain, dizziness, weakness, nausea, vomiting, and a heavy feeling in the head also gradually disappeared. **Conclusion:** The application of foot soak hydrotherapy and DASH diet education can lower blood pressure and reduce symptoms related to hypertension. **Recommendation:** This technique can be used as an independent intervention and an alternative non-pharmacological therapy for hypertension patients. **Keywords:** Hypertension, Warm Water Foot Soak, DASH Diet, Blood Pressure\



KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan Rahmat dan karunia-Nya sehingga penyusunan proposal karya tulis ilmiah yang berjudul Penerapan Hidroterapi Rendam Kaki dan Edukasi Diet DASH (*Dietary Approaches To Stop Hypertension*) Dalam Resiko Penurunan Curah Jantung Pada Pasien Hipertensi di RSUD Sufina Aziz Medan dapat di selesaikan.

Selanjutnya ucapan terimakasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada Ibu Lestari, S.Kep, Ns, M.Kep selaku pembimbing utama dan Bapak Solihuddin Harahap S.Kep, Ns, M.Kep selaku pembimbing pendamping yang penuh kesabaran dan perhatian dalam memberikan bimbingan hingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.

Dengan terselesaikannya karya tulis ilmiah ini, perkenankan pula saya untuk mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

- a) Ibu Tengku Sri Wahyuni, S.SiT., M.Keb selaku PLT Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
- b) Ibu Dr. Amira Permatasari Tarigan, S.Kep., Ns, M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.
- c) Ibu Masnila Siregar, S.Kep., Ns, M.Pd selaku Ketua Prodi D-III Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Medan.
- d) Ibu Dr Risma Dumiri, S.Kep., Ns, M.Biomed sebagai penguji I dan Ibu Suriani Ginting, S.Kep, Ns, M.Kep selaku penguji II atas yang telah memberi masukan dan menguji proposal KTI ini.
- e) Ibu Dr.T.Liza Syahnas, M.K.M yang telah memberikan izin di RSUD Sufina Aziz medan sebagai tempat penelitian.
- f) Orang tua Bapak tercinta Panen Sipayung dan Ibu Santawati Purba yang telah membesarkan peneliti dengan penuh kasih sayang, sabar mengajari dan memberikan nasehat serta doa agar penulis dapat menyelesaikan perkuliahan dengan baik.
- g) Seluruh dosen, instruktur, dan staf jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.

Penullis telah berusaha sebaik-baiknya untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah ini. Semoga proposal penelitian ini dapat bermanfaat bagi penelliti dan pihak lain yang membutuhkan.

Medan,11 Juli 2025

Penulis,

STEVEN DWI ACERO SIPAYUNG

P07520122119

DAFTAR ISI

KARYA TULIS ILMIAH.....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
KARYA TULIS ILMIAH.....	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
BIODATA PENULIS.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
BAB I.....	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II	Error! Bookmark not defined.
TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
A. Konsep Dasar Hidroterapi Rendam Kaki	Error! Bookmark not defined.
1. Definisi Hidroterapi Rendam Kaki.....	Error! Bookmark not defined.
2. Manfaat Hidroterapi Rendam Kaki	Error! Bookmark not defined.
4. Standar Operasional Prosedur	Error! Bookmark not defined.
B. Konsep Dasar Diet DASH.....	Error! Bookmark not defined.
1. Definisi Diet DASH	Error! Bookmark not defined.
2. Manfaat Diet Dash	Error! Bookmark not defined.
C. Risiko Penurunan Curah Jantung	Error! Bookmark not defined.
1. Definisi Risiko Penurunan Curah Jantung.....	Error! Bookmark not defined.
2. Faktor Risiko.....	Error! Bookmark not defined.
3. Penanganan Risiko Penurunan Curah Jantung.....	Error! Bookmark not defined.

D. Konsep Hipertensi	Error! Bookmark not defined.
1) Definisi Hipertensi	Error! Bookmark not defined.
2) Penyebab Hipertensi	Error! Bookmark not defined.
3) Patofisiologi Hipertensi	Error! Bookmark not defined.
4) Tanda dan Gejala Hipertensi	Error! Bookmark not defined.
5) Penatalaksanaan Hipertensi	Error! Bookmark not defined.
BAB III	Error! Bookmark not defined.
METODE STUDI KASUS	Error! Bookmark not defined.
A. Rencana Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
B. Subyek Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
C. Fokus Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
D. Definisi Operasional Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
E. Tempat dan Waktu	Error! Bookmark not defined.
F. Instrumen Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
G. Metode Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
H. Penyajian Data	Error! Bookmark not defined.
I. Etika Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	Error! Bookmark not defined.
HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Gambaran Singkat Lokasi Studi Kasus	Error! Bookmark not defined.
B. Hasil penelitian	Error! Bookmark not defined.
1. Pengkajian	Error! Bookmark not defined.
2. Tabel Penerapan Intervensi	Error! Bookmark not defined.
C. Evaluasi	Error! Bookmark not defined.
D. Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
BAB V	Error! Bookmark not defined.
KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

a. Tabel 2.1 SOP Hidroterapi Rendam Kaki.....	8
b. Tabel 3.1 Definisi Operasional Studi Kasus.....	19
c. Tabel 4.1 Identitas Klien dan Hasil Pengkajian.....	25
d. Taben 4.2 Penerapan setelah 7 hari.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Izin Responden
- Lampiran 2 : Standar Operasional Prosedur Rendam Kaki
- Lampiran 3 : Kuisisioner Sebelum Penerapan
- Lampiran 4 : Kuisisioner Setelah Penerapan
- Lampiran 5 : Surat Izin Survey Awal
- Lampiran 6 : Surat Balasan Survey Awal
- Lampiran 7 : Surat Pengantar Penelitian
- Lampiran 8 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 9 : Lembar Observasi
- Lampiran 10 : EC
- Lampiran 11 : Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 12 : Lembar Konsultasi Pembimbing Utama
- Lampiran 13 : Lembar Konsultasi Pembimbing Pendamping
- Lampiran 14 : Turnitin

DAFTAR GAMBAR

a) Gambar 2.1 Pathway Hipertensi.....	15
------------------------------------------	----