SKRIPSI

PENGARUH KOMBINASI HIDROTERAPI RENDAM KAKI AIR HANGAT DAN *SLOW DEEP BREATHING* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA DESA KENTANGAN KECAMATAN SUKOMORO KABUPATEN MAGETAN

Oleh:
MELISA EKA CAHYA NINGTYAS
NIM. 202202128

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2026

SKRIPSI

PENGARUH KOMBINASI HIDROTERAPI RENDAM KAKI AIR HANGAT DAN *SLOW DEEP BREATHING* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA DESA KENTANGAN KECAMATAN SUKOMORO KABUPATEN MAGETAN

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan (S. Kep)

Oleh:
MELISA EKA CAHYA NINGTYAS
NIM. 202202128

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2026

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh:

Nama	: Melisa Eka Cahya Ningtyas
NIM	: 202202128
Program Studi	: S1 Keperawatan
Judul	: PENGARUH KOMBINASI HIDROTERAPI RENDAM KAKI AIR HANGAT DAN *SLOW DEEP BREATHING* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA DESA KENTANGAN KECAMATAN SUKOMORO KABUPATEN MAGETAN

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Skripsi pada tanggal 10 Februari 2026

Oleh:

Pembimbing I	Pembimbing II
Anas Tasia Eko Widianto, S.Kep., Ns., M.Kes	Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep
NUPTK. 9343757658130163	NUPTK. 9933767668237032

Mengetahui,
Kepala Program Studi Keperawatan

(Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep)
NUPTK. 9933767668237032

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Oleh:

Nama	: Melisa Eka Cahya Ningtyas
NIM	: 202202128
Program Studi	: S1 Keperawatan
Judul	: PENGARUH KOMBINASI HIDROTERAPI RENDAM KAKI AIR HANGAT DAN *SLOW DEEP BREATHING* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA DESA KENTANGAN KECAMATAN SUKOMORO KABUPATEN MAGETAN

Telah dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi dan dinyatakan telah memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Pada Tanggal : 13 Februari 2026

Ketua : Adhin Al Kasanah, S.Kep., Ns., M.Kep : .....
NUPTK. 4646769670230262

Penguji I : Anas Tasia Eko Widianto, S.Kep., Ns., M.Kes : .....
NUPTK. 9343757658130163

Penguji II : Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep : .....
NUPTK. 9933767668237032

Mengesahkan,
STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

Dr. Retty Widiarini, S.K.M., M.Kes
NUPTK. 7860759660230162

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: Melisa Eka Cahya Ningtyas
NIM	: 202202128
Program Studi	: S1 Keperawatan
Judul	: PENGARUH KOMBINASI HIDROTERAPI RENDAM KAKI AIR HANGAT DAN *SLOW DEEP BREATHING* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA DESA KENTANGAN KECAMATAN SUKOMORO KABUPATEN MAGETAN

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan dalam memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) di suatu perguruan tingi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan, baik yang sudah mampu belum/tidak dipublikasikan, sumbernya dijelaskan dalam tulisan dan daftar pustaka.

Madiun, 13 Februari 2026



Melisa Eka Cahya Ningtyas
NIM. 202202128

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama	: Melisa Eka Cahya Ningtyas
Jenis Kelamin	: Perempuan
Tempat dan Tanggal Lahir	: Magetan, 12 Oktober 2004
Alamat	: Desa Kentangan RT 04 RW 01 Kecamatan Sukomoro Kabupaten Magetan
Agama	: Islam
Email	: melisaeka121004@gmail.com
Riwayat Pendidikan	:
1. Lulus Tahun 2010	: TK Dharma Wanita 1 Kentangan
2. Lulus Tahun 2016	: SDN Kentangan 1
3. Lulus Tahun 2019	: SMPN 1 Sukomoro
4. Lulus Tahun 2022	: SMAN 1 Sukomoro
5. 2022-2026	: STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

ABSTRAK

PENGARUH KOMBINASI HIDROTERAPI RENDAM KAKI AIR HANGAT DAN *SLOW DEEP BREATHING* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA DESA KENTANGAN KECAMATAN SUKOMORO KABUPATEN MAGETAN

Melisa Eka Cahya Ningtyas

Hipertensi merupakan keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah ≥140/90 mmHg yang dapat meningkatkan angka kesakitan dan kematian. Lansia merupakan kelompok yang rentan mengalami hipertensi akibat proses penuaan yang menyebabkan penurunan elastisitas pembuluh darah. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah adalah kombinasi hidroterapi rendam kaki air hangat dan *slow deep breathing*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kombinasi hidroterapi rendam kaki air hangat dan *slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Posyandu Lansia Desa Kentangan Kecamatan Sukomoro Kabupaten Magetan.

Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian *Pre-Experimental* dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia penderita hipertensi di Posyandu Lansia Desa Kentangan sebanyak 62 orang. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 18 responden. Instrumen penelitian menggunakan tensimeter *sphygmomanometer*, stetoskop, SOP hidroterapi rendam kaki air hangat dan *slow deep breathing*.

Hasil uji statistik *Wilcoxon* menunjukkan terdapat pengaruh kombinasi hidroterapi rendam kaki air hangat dan *slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Nilai p-value (0,001) < α (0,05). Rata-rata tekanan darah sebelum intervensi yaitu 153,33/95,56 mmHg, yang termasuk dalam kategori hipertensi tingkat 1, dan setelah intervensi menurun menjadi 138,89/88,33 mmHg.

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kombinasi hidroterapi rendam kaki air hangat dan *slow deep breathing* efektif sebagai terapi nonfarmakologis dalam membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, khususnya pada lansia. Terapi ini juga mudah diterapkan di lingkungan masyarakat karena menggunakan metode yang sederhana dan bahan yang mudah diperoleh.

Kata kunci : Hipertensi, hidroterapi rendam kaki air hangat, *slow deep breathing,* tekanan darah

ABSTRACT

THE EFFECT OF COMBINATION OF WARM WATER FOOT SOAK HYDROTHERAPY AND SLOW DEEP BREATHING ON REDUCING BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSIVE PATIENTS AT THE ELDERLY POSYANDU OF KENTANGAN VILLAGE SUKOMORO DISTRICT MAGETAN REGENCY

Melisa Eka Cahya Ningtyas

Hypertension is a condition characterized by an increase in blood pressure of ≥140/90 mmHg which can increase morbidity and mortality rates. The elderly are a group that is vulnerable to hypertension due to the aging process which causes a decrease in the elasticity of blood vessels. One of the non-pharmacological therapies that can be used to reduce blood pressure is the combination of warm water foot soak hydrotherapy and slow deep breathing. The purpose of this study was to determine the effect of the combination of warm water foot soak hydrotherapy and slow deep breathing on reducing blood pressure in elderly patients with hypertension at the Elderly Posyandu in Kentangan Village, Sukomoro District, Magetan Regency.

This study used a quantitative method with a pre-experimental research design using the one group pretest–posttest design. The population in this study consisted of all elderly patients with hypertension at the Elderly Posyandu in Kentangan Village totaling 62 people. The sampling technique used purposive sampling with a total sample of 18 respondents. The research instruments used were a sphygmomanometer, stethoscope, and standard operating procedures (SOP) for warm water foot soak hydrotherapy and slow deep breathing.

The results of the Wilcoxon test showed that there was a significant effect of the combination of warm water foot soak hydrotherapy and slow deep breathing on reducing blood pressure in patients with hypertension. The p-value (0.001) < α (0.05). The average blood pressure before the intervention was 153.33/95.56 mmHg, which was classified as stage 1 hypertension, and after the intervention it decreased to 138.89/88.33 mmHg.

In conclusion, the combination of warm water foot soak hydrotherapy and slow deep breathing is effective as a non-pharmacological therapy in helping to reduce blood pressure in patients with hypertension, especially in the elderly. This therapy is also easy to implement in the community because it uses simple methods and easily obtainable materials.

Keywords: *Hypertension, warm water foot soak hydrotherapy, slow deep breathing, blood pressure*