

***PROJECT* SANTUN LANSIA: STRATEGI UNTUK
TURUNKAN HIPERTENSI PADA LANSIA DENGAN TERAPI
RENDAM KAKI DENGAN AIR HANGAT**

LAPORAN *PROJECT*

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Tugas
Akhir Berbasis *Project*



Oleh

FITRIANI DWI KUSUMANINGSIH

22020121110055

DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

SEMARANG, JUNI 2025

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Fitriani Dwi Kusumaningsih

NIM : 22020121110055

Fakultas/Departemen : Kedokteran/Ilmu Keperawatan

Jenis : Tugas Akhir Berbasis *Project*

Judul : *Project* Santun Lansia: Strategi untuk Turunkan Hipertensi pada Lansia dengan Terapi Rendam Kaki dengan Air Hangat.

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui jika :

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih medikan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), mendistribusikannya, serta menampilkan dalam bentuk *soft copy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, Juni 2025
Yang Menyatakan



Fitriani Dwi Kusumaningsih
22020121110055

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Fitriani Dwi Kusumaningsih

Tempat/Tanggal Lahir : Sangatta, 10 Desember 2002

Alamat Rumah : Jln. Dayung IV Gg. Campursari No.9 RT 37 RW 04 Teluk Lingga, Sangatta Utara, Kab. Kutai Timur, Kalimantan Timur

No. Telp : 081250164133

Email : fitrianidwikn@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa *project* saya yang berjudul “*Project Santun Lansia: Strategi untuk Turunkan Hipertensi pada Lansia dengan Terapi Rendam Kaki dengan Air Hangat*” bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* 21% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila di kemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh bagian dari *project* dan karya ilmiah dari hasil-hasil *project* tersebut indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, Juni 2025
Yang Menyatakan



Fitriani Dwi Kusumaningsih
22020121110055

Lembar Persetujuan

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa **Laporan Project** yang berjudul:

**PROJECT SANTUN LANSIA: STRATEGI UNTUK TURUNKAN
HIPERTENSI PADA LANSIA DENGAN TERAPI RENDAM KAKI
DENGAN AIR HANGAT**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Fitriani Dwi Kusumaningsih
NIM : 22020121110055

Telah disetujui sebagai **laporan project** dan
dinyatakan telah memenuhi syarat untuk direview

Pembimbing,

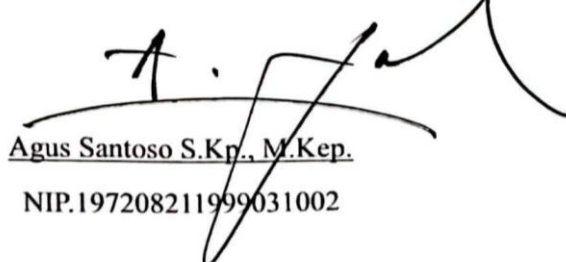


Dr. Fitria Handayani S.Kp., Ns.Sp.Kep.MB

NIP.197810142003122001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNIDP



Agus Santoso S.Kp., M.Kep.

NIP.197208211999031002

Lembar Pengesahan

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa **Laporan *Project*** yang berjudul:

**PROJECT SANTUN LANSIA: STRATEGI UNTUK TURUNKAN
HIPERTENSI PADA LANSIA DENGAN TERAPI RENDAM KAKI
DENGAN AIR HANGAT**

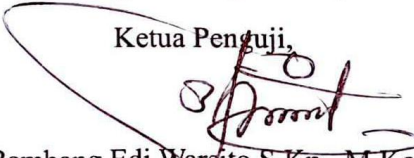
Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Fitriani Dwi Kusumaningsih

NIM : 22020121110055

Telah diuji pada 3 Juni 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk
mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan

Ketua Penguji,


Bambang Edi Warsito S.Kp., M.Kes

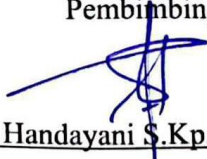
NIP.196303071989031002

Anggota Penguji,


Sarah Ulliya S.Kp., M.Kes

NIP.197701262001122001

Pembimbing,


Dr. Fitria Handayani S.Kp., Ns.Sp.Kep.MB

NIP.197810142003122001

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK Undip


Dr. Anggorowati S.Kp., Ns.Sp.Kep.Mat., M.Kep

NIP.197708302001122001

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penayang. Kami panjatkan puja dan puji syukur atas kehadiran-Nya, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya kepada kami, sehingga kami dapat menyelesaikan tugas Akhir Berbasis *Project* dengan judul **PROJECT SANTUN LANSIA: STRATEGI UNTUK TURUNKAN HIPERTENSI PADA LANSIA DENGAN TERAPI RENDAM KAKI DENGAN AIR HANGAT.**

Laporan ini telah kami susun dengan maksimal dan mendapatkan bantuan dari berbagai pihak sehingga dapat memperlancar pembuatan laporan ini. Untuk itu kami menyampaikan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah berpartisipasi dalam pembuatan laporan ini.

Terlepas dari semua itu. Kami menyadari sepenuhnya bahwa masih ada kekurangan baik dari segi susunan kalimat maupun tata bahasanya. Oleh karena itu dengan segala kekurangan dalam laporan ini kami menerima segala saran dan kritik dari pembaca agar kami dapat memperbaiki laporan ini.

Semarang, Juni 2025

Penulis



Fitriani Dwi Kusumaningsih

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyadari bahwa tanpa adanya bantuan dan dorongan diri berbagai pihak, penyelesaian *project* ini tidak akan terwujud. Oleh karena itu, dengan ketulusan dan kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Agus Santoso, S.Kp., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
2. Ibu Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep. Sp.Mat selaku Ketua Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
3. Ibu Dr. Fitria Handayani, S.Kp., M.Kep., Sp.KMB selaku dosen pembimbing yang telah sabar membimbing penulis dalam menyusun *project* ini. Terima kasih karena telah meluangkan waktu untuk membimbing *project* ini.
4. Bapak Bambang Edi Warsito S.Kp., M.Kes sebagai penguji 1 dan Ibu Sarah Ulliya S.Kp., M.Kes sebagai penguji 2 yang telah memberikan masukan dan arahan dalam menyusun tugas akhir.
5. Pengurus Wisma Lansia Harapan Asri dan para lansia yang telah mengizinkan penulis untuk melaksanakan *project* disana.
6. Bapak dan Ibu dosen Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro atas ilmu dan pengetahuan yang telah diajarkan.

7. Ibu, Bapak, Mas Mamad, Arsyad, Asryid dan segenap keluarga tercinta penulis yang telah memberikan support dan doa selama menyelesaikan *project* ini.
8. Dewi, Sintia, Selvi, Elok, Aisyah, Humai, Della; sahabat dan teman-teman penulis yang selalu membantu penulis, memberikan semangat, motivasi, bekerja sama, memberikan dukungan, dan doa untuk penulis selama penyusunan tugas akhir.
9. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian *project* ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat atas amalan dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis dalam menyelesaikan *project* ini.

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
UCAPAN TERIMA KASIH	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Pelaksanaan <i>Project</i>	8
1.3.1 Tujuan Umum	8
1.3.2 Tujuan Khusus	8
1.4 Manfaat Pelaksanaan <i>Project</i>	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Lansia	11
2.1.1 Pengertian Lansia.....	11
2.1.2 Batasan-Batasan Lansia	11
2.1.3 Karakteristik Lansia	14
2.1.4 Klasifikasi Lansia	16
2.2 Hipertensi	16
2.2.1 Pengertian Hipertensi.....	16
2.2.2 Klasifikasi Hipertensi	17
2.2.3 Faktor Penyebab Hipertensi.....	19
2.2.4 Dampak Hipertensi	20
2.2.5 Cara Mengontrol Hipertensi	23
2.2.6 Manifestasi Klinis Hipertensi	24
2.2.7 Komplikasi Hipertensi	24
2.3 Terapi Rendam Kaki Air Hangat	25
2.3.1 Pengertian Terapi Rendam Kaki Air Hangat	25
2.3.2 Manfaat Terapi Rendam Kaki Air Hangat	26
2.3.3 Penatalaksanaan Terapi Rendam Kaki Air Hangat	27
2.4 Komunitas	30
2.4.1 Pengertian Komunitas.....	30

2.4.2 Jenis-Jenis Komunitas.....	30
2.4.3 Kriteria Komunitas	33
2.4.4 Manfaat Komunitas.....	34
2.4.5 Faktor yang Mempengaruhi Komunitas	35
2.5 Empowering	36
2.5.1 Pengertian Empowering.....	36
2.5.2 Manfaat Empowering	36
2.5.3 Metode Empowering.....	37
2.6 Teori <i>Human Care</i> Jean Watson	37
2.7 Teori Adaptasi Callista Roy.....	38
2.8 Kerangka Kerja Pelaksanaan <i>Project</i>	39
BAB III METODE PELAKSANAAN.....	40
3.1 Jenis dan Rancangan <i>Project</i>	40
3.2 Sasaran Kegiatan	42
3.3 Tempat dan Waktu Kegiatan.....	42
3.3.1 Tempat Kegiatan	42
3.3.2 Waktu Kegiatan.....	43
3.4 Sarana Prasarana.....	44
3.5. Prosedur Kegiatan	46
3.5.1 Persiapan.....	46
3.5.2 Pelaksanaan.....	46
3.5.3 Evaluasi.....	52
BAB IV HASIL KEGIATAN.....	53
4.1 Hasil Pengkajian.....	53
4.1.1 Data Demografi.....	53
4.1.2 Data Tekanan Darah.....	54
4.2 Analisis Situasi dan Permasalahan	56
4.3 Perencanaan	58
4.4 Pelaksanaan	59
4.5 Evaluasi	64
BAB V PEMBAHASAN	69
5.1 Pembahasan Kegiatan Berdasarkan Evidence-Based.....	69
5.1.1 Tekanan Darah	69
5.1.2 Rendam Kaki Air Hangat dengan Pendekatan Paliatif	71

5.2 Dukungan	72
5.3 Hambatan.....	73
5.4 Keterbatasan	73
5.5 Keberlanjutan Pelaksanaan <i>Project</i>	74
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	75
6.1 Kesimpulan.....	75
6.2 Saran	77
DAFTAR PUSTAKA.....	79

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
2.1	Klasifikasi Hipertensi	18
3.1	Pelaksanaan <i>Project</i>	46
3.2	SOP Terapi Rendam Kaki dengan Air Hangat	51
4.1	Karakteristik Lansia Penderita Hipertensi Berdasarkan Jenis Kelamin di Wisma Lansia Harapan Asri Semarang	53
4.2	Karakteristik Lansia Penderita Hipertensi Berdasarkan Usia di Wisma Lansia Harapan Asri Semarang	53
4.3	Karakteristik Lansia Penderita Hipertensi Berdasarkan Tekanan Darah di Wisma Lansia Harapan Asri Semarang	54
4.4	Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum Dilakukan Rendam Kaki Air Hangat pada Lansia Penderita Hipertensi	64
4.5	Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Setelah Dilakukan Rendam Kaki Air Hangat pada Lansia Penderita Hipertensi	65

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
2.1	Kerangka Kerja Pelaksanaan <i>Project</i>	39
3.1	<i>Sphygmomanometer</i> TensiOne	45
3.2	Baskom	45
3.3	Termometer Suhu Air Panas	45
3.4	Termos Air Panas	45
3.5	Media Lembar Balik	45
3.6	Handuk Kecil	45
3.7	Formasi Posisi	48
4.1	Pemberian Materi Edukasi Terapi Rendam Kaki dengan Air Hangat	61
4.2	Pengukuran Tekanan Darah	61
4.3	Pengukuran Suhu Air	62
4.4	Perendaman Kaki Lansia	63
4.5	Mengeringkan Kaki Lansia	63

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Lampiran	Halaman
1.	Surat Permohonan Izin Survey <i>Project</i> Tugas Akhir	xvii
2.	Surat Izin Pelaksanaan Roject Tugas Akhir	xviii
3.	SOP Terapi Rendam Kaki dengan Air Hangat	xix
4.	Lembar Konsultasi	xx
5.	<i>Logbook</i> Bimbingan Tugas Akhir	xxii
6.	Lembar Observasi	xxx
7.	Satuan Acara Penyuluhan (SAP)	xxxii
8.	Turnitin Analisis Plagiarisme	xxxiii
9.	Dokumentasi Kegiatan	xxxiii

Departemen Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro
Juni, 2025

ABSTRAK

Fitriani Dwi Kusumaningsih

Project Santun Lansia: Strategi untuk Turunkan Hipertensi pada Lansia dengan Terapi Rendam Kaki dengan Air Hangat.

xv + 87 Halaman + 8 Tabel + 13 Gambar + 9 Lampiran

Lansia adalah individu yang memasuki usia 60 tahun. Hipertensi merupakan kondisi kesehatan yang sering dialami oleh lansia dan berpotensi menyebabkan komplikasi pada sistem kardiovaskular. Semakin bertambahnya usia, maka semakin berisiko pula lansia terkena hipertensi, terutama pada lansia perempuan karena setelah menopause wanita lebih rentan terkena hipertensi dikarenakan menurunnya hormon estrogen yang sebelumnya membantu menjaga keelastisitasan pembuluh darah. Hipertensi dapat diobati dengan pendekatan farmakologis menggunakan obat antihipertensi dan pendekatan non-farmakologis. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang mudah dilakukan untuk membantu menurunkan tekanan darah tinggi adalah terapi rendam kaki air hangat. Tujuan dari *project* ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas terapi rendam kaki air hangat dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Project* ini menggunakan desain quasi eksperimental. Sebanyak 10 responden mengikuti terapi rendam kaki pada air bersuhu 37-40°C selama 15 hingga 20 menit, terapi ini dilakukan selama lima hari berturut-turut. Hasil analisis yang didapatkan dari *project* ini menunjukkan penurunan pada tekanan darah sistolik sebanyak 9,4 mmHg dan diastolik sebanyak 9,3 mmHg setelah dilakukan intervensi. Temuan *project* ini menunjukkan bahwa terapi rendam kaki air hangat dapat menjadi alternatif intervensi non-farmakologis yang efektif untuk membantu pengelolaan tekanan darah.

Kata Kunci : Lansia, Terapi Air Hangat, Hipertensi
Daftar Pustaka: 90 (2018-2025)

Department of Nursing
Faculty of Medicine
Diponegoro University
June, 2025

Fitriani Dwi Kusumaningsih

Project Santun Lansia: Strategies to Lower Hypertension in the Elderly with
Warm Water Foot Soak Therapy

xv + 87 Pages + 8 Tables + 13 Figures + 9 Attachments

ABSTRACT

The elderly are individuals who have reached the age of 60 years. Hypertension is a health condition that is often experienced by the elderly and has the potential to cause complications in the cardiovascular system. The older the age, the more at risk the elderly are of developing hypertension, especially in elderly women because after menopause women are more susceptible to hypertension due to the decline in the hormone estrogen which previously helped maintain the elasticity of blood vessels. Hypertension can be treated with pharmacological approaches using antihypertensive drugs and non-pharmacological approaches. One non-pharmacological approach that is easy to do to help reduce high blood pressure is warm water foot bath therapy. The purpose of this *project* is to evaluate the effectiveness of warm water foot bath therapy in reducing blood pressure in patients with hypertension. This *project* uses a quasi-experimental design. A total of 10 respondents participated in foot soak therapy in 37-40°C water for 15 to 20 minutes, this therapy was carried out for five consecutive days. The results of the analysis showed a decrease in systolic blood pressure by 9.4 mmHg and diastolic by 9.3 mmHg after the intervention. The findings of this *project* suggest that warm water foot bath therapy can be an effective alternative non-pharmacological intervention to help manage blood pressure.

Keywords : Elderly, Warm Water Therapy, Hypertension
Bibliography : 90 (2018-2025)