

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Hipertensi

2.1.1 Pengertian

Menurut organisasi kesehatan dunia (WHO), seseorang didiagnosis menderita hipertensi jika tekanan darahnya $>140/90$ mmHg setelah diukur dua kali pada waktu yang berbeda. Ini mengacu pada tekanan saat jantung memompa darah ke seluruh tubuh sebagai tekanan sistolik atau 140 mmHg dan tekanan saat jantung relaksasi dan menerima darah kembali dari seluruh tubuh sebagai tekanan diastole atau 90 mmHg (WHO, 2023).

2.1.2 Klasifikasi

Berdasarkan etiologi hipertensi dikelompokkan menjadi 2 macam, yaitu :

1. Hipertensi primer/esensial merupakan hipertensi yang penyebabnya tidak diketahui, biasanya berhubungan dengan faktor keturunan dan lingkungan.
2. Hipertensi sekunder merupakan hipertensi yang penyebabnya dapat diketahui secara pasti, misalnya gangguan pembuluh darah dan penyakit ginjal.

Tabel 2. 1 Klasifikasi Tekanan Darah dan Derajat Hipertensi

| Kategori | TDS (mmHg) | | TDD (mmHg) |
|--------------------------------|---------------|----------|---------------|
| Optimal | < 120 | dan | < 80 |
| Normal | 120-129 | dan/atau | 80 – 84 |
| Normal tinggi | 130-139 | dan/atau | 85 – 89 |
| Hipertensi derajat 1 | 140-159 | dan/atau | 90 – 99 |
| Hipertensi derajat 2 | 160-179 | dan/atau | 100 – 109 |
| Hipertensi derajat 3 | ≥ 180 | dan/atau | ≥ 110 |
| Hipertensi sistolik terisolasi | ≥ 140 | dan | < 90 |

Keterangan : TDS = Tekanan Darah Sistolik ; TDD = Tekanan Darah Diastolik. Sumber (Williams et al., 2018).

2.1.3 Faktor Risiko

Menurut Mujito & Sepdianto (2021), menyatakan bahwa ada 2 faktor risiko yang berpengaruh sehingga seseorang menderita penyakit hipertensi, yaitu :

1. Faktor risiko yang tidak dapat dikendalikan

a. Faktor Umur

Bertambahnya umur dapat menyebabkan risiko terkena hipertensi, karena terjadi perubahan pada struktur pembuluh darah besar di usia lanjut yang mengakibatkan terjadinya kenaikan pada tekanan darah sistolik.

b. Faktor Jenis Kelamin

Terjadinya hipertensi pada laki-laki umumnya lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan. Namun, kejadian hipertensi pada wanita mulai meningkat pada usia paruh baya, sehingga pada usia di atas 65 tahun risiko hipertensi lebih tinggi daripada laki-laki.

c. Faktor Genetik

Seseorang akan memiliki kemungkinan lebih besar untuk mendapatkan hipertensi jika orang tuanya menderita hipertensi.

2. Faktor risiko yang dapat dikendalikan

- a. Kebiasaan merokok
- b. Obesitas
- c. Stres
- d. Kurang latihan fisik
- e. Pola makan yang tidak seimbang dan mengonsumsi makanan berlemak/tinggi kolesterol
- f. Penyakit diabetes

2.1.4 Patofisiologi

Menurut Kadir (2018), ada banyak faktor yang menyebabkan peningkatan tekanan darah pada seseorang. Meskipun ada banyak penyebab peningkatan tekanan darah, sebenarnya peningkatan ini disebabkan oleh dua faktor yang meningkat yaitu peningkatan curah jantung/*cardiac output* dan peningkatan tahanan perifer total tubuh. Sehingga dikatakan segala sesuatu yang terjadi peningkatan salah satu faktor ini akan menyebabkan peningkatan tekanan darah atau hipertensi.

Menurut Sumartini & Miranti (2019), menyatakan bahwa peningkatan tekanan darah pada arteri dapat terjadi melalui beberapa hal, yaitu jantung memompa lebih keras sehingga menyebabkan lebih banyak cairan keluar setiap detiknya, arteri besar kehilangan elastisitasnya dan menjadi kaku serta tidak dapat mengembang saat jantung memompa

darah. Dengan setiap detak jantung, darah dipaksa mengalir melalui pembuluh yang lebih sempit dari biasanya, sehingga menyebabkan tekanan darah meningkat. Hal ini terjadi seiring bertambahnya usia ketika dinding arteri menjadi tebal dan kaku akibat arteriosklerosis. Vasokonstriksi akibat hipertensi dapat mengurangi suplai darah dan oksigen ke jaringan, sehingga menyebabkan mikroinfark jaringan. Komplikasi serius dari hipertensi antara lain kematian akibat penyumbatan dan pecahnya pembuluh darah di otak. Orang dengan penyakit ini mengalami komplikasi pada organ utama seperti jantung, otak, dan ginjal. Gejala hipertensi seperti pusing, penglihatan kabur, dan sakit kepala sering kali terjadi saat tekanan darah sudah meningkat.

2.1.5 Manifestasi Klinis

Menurut organisasi kesehatan dunia (WHO), tekanan darah yang tinggi dapat menyebabkan penglihatan kabur, sakit kepala, nyeri dada, dan gejala lainnya, tetapi kebanyakan penderita tidak mengalami gejala apa pun (WHO, 2023).

Penderita dengan tekanan darah yang sangat tinggi (biasanya 180/120 mmHg) dapat menyebabkan gejala, seperti :

1. Pusing
2. Sakit kepala parah
3. Sulit bernafas
4. Nyeri dada
5. Mual dan muntah
6. Penglihatan kabur

7. Kecemasan/kebingungan
8. Mimisan
9. Berdengung di telinga
10. Irama jantung yang tidak normal

2.1.6 Komplikasi

Menurut Mujito et al. (2022), komplikasi yang terkait dengan hipertensi meliputi : stroke, gagal ginjal, penyakit jantung koroner, dan gagal jantung.

2.1.7 Penatalaksanaan

Menurut PERHI (2019), disebutkan tatalaksana hipertensi sebagai berikut :

1. Intervensi pola hidup

Pola hidup yang sehat dapat mencegah atau memperlambat hipertensi dan juga dapat mengurangi risiko kardiovaskular. Pola hidup sehat terbukti dapat menurunkan tekanan darah dengan membatasi konsumsi garam dan alkohol, memperbanyak konsumsi buah dan sayur, menurunkan dan menjaga berat badan agar tetap ideal, rutin berolahraga, dan menghindari rokok.

2. Pembatasan konsumsi garam

Asupan garam yang berlebihan telah terbukti meningkatkan prevalensi hipertensi dan tekanan darah. Anjuran penggunaan natrium (Na) tidak boleh melebihi 2 gram/hari (setara dengan 5-6 gram NaCl

per hari atau 1 sendok teh garam dapur. Sebaiknya hindari makanan yang mengandung tinggi garam.

3. Perubahan pola makan

Penderita hipertensi dianjurkan untuk konsumsi makanan seimbang yang meliputi sayur-sayuran, buah-buahan segar, kacang-kacangan, gandum, produk susu rendah lemak, ikan, dan asam lemak tak jenuh (terutama minyak zaitun), serta membatasi konsumsi daging merah.

4. Penurunan berat badan dan menjaga berat badan ideal

Target penurunan berat badan bertujuan untuk mencapai berat badan ideal sesuai dengan postur dan fisik tubuh dengan cara mengubah asupan gizi dan peningkatan aktivitas fisik dengan latihan fisik secukupnya.

5. Olahraga teratur

Olahraga teratur bermanfaat untuk mencegah dan pengobatan hipertensi, serta menurunkan risiko kardiovaskular. Target olahraga teratur yang disarankan minimal 30 menit/hari, dilakukan paling tidak 3 hari dalam seminggu atau setiap hari tergantung kemampuan dan kebutuhan tubuh.

6. Berhenti merokok

Merokok termasuk dalam faktor risiko penyakit kardiovaskular. Penderita hipertensi dianjurkan berhenti merokok untuk mencegah risiko komplikasi penyakit pada kardiovaskular.

2.2 Konsep Tekanan Darah

2.2.1 Pengertian

Menurut Marhabatsar & Sijid (2021), tekanan darah mengacu pada kekuatan yang diberikan oleh sirkulasi darah pada dinding pembuluh darah. Tekanan darah ditentukan berdasarkan kekuatan dan jumlah darah yang dipompa serta ukuran dan elastisitas arteri, yang dapat diukur dengan tensimeter dan stetoskop. Aktivitas, keadaan emosi, makanan, suhu, keadaan fisik, sikap, dan obat-obatan semua mempengaruhi tekanan darah. Menurut Kadir (2018), menyatakan bahwa dua angka pada tekanan darah. Angka yang lebih tinggi menunjukkan tekanan sistolik, yang menunjukkan tekanan di dalam arteri saat jantung bekerja dan memompa darah ke seluruh tubuh. Angka yang lebih rendah menunjukkan tekanan diastolik, yang menunjukkan tekanan di dalam arteri saat jantung beristirahat dan pengisian darah.

Tekanan darah bervariasi setiap hari dan bergantung pada kesehatan seseorang. Tekanan darah rendah saat seseorang tidur malam hari dan meningkat saat seseorang bangun di pagi hari. Ada tiga faktor utama yang terlibat mengatur tekanan darah, yaitu pengaturan neuronal, pengaturan hormonal, autoregulasi tekanan darah. Beberapa hormon yang mengatur tekanan darah, yaitu sistem renin-angiotensin, hormon antidiuretik (ADH), epinefrin (adrenalin) dan norepinefrin (noradrenalin), dan peptida natriuretik atrial (Patriyani & Sulistyowati, 2020).

2.2.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah

Menurut Wahyudi & Wahid (2020), beberapa faktor yang mempengaruhi tekanan darah meliputi :

1. Curah jantung
2. Volume sirkulasi
3. Resistensi perifer
4. Viskositas darah
5. Tekanan hidrostatik

Faktor lain yang dapat mempengaruhi tekanan darah meliputi usia, jenis kelamin, stres, hormon, dan obat.

2.2.3 Pengukuran Tekanan Darah

Pengukuran tekanan darah umumnya dilakukan dengan alat yang disebut sphygmomanometer atau tensimeter. Menurut PERHI (2019), berikut adalah langkah-langkah umum untuk mengukur tekanan darah :

1. Persiapan lingkungan
 - a. Mengatur pencahayaan
 - b. Mengatur suasana yang nyaman (tenang/tidak berisik)
2. Persiapan Pasien
 - a. Pasien harus tenang, tidak dalam keadaan gelisah atau cemas. Menganjurkan istirahat 5 menit sebelum pemeriksaan.
 - b. Pasien tidak merokok ataupun melakukan aktivitas olahraga minimal 30 menit sebelum pemeriksaan.
 - c. Pasien tidak sedang menahan buang air kecil maupun buang air besar

d. Pasien dalam keadaan diam, tidak berbicara saat dilakukan pemeriksaan.

3. Pelaksanaan

a. Mencuci tangan

b. Memberitahu pasien bahwa tindakan segera dilaksanakan

c. Letakkan tensi meter di samping atas lengan yang akan dipasang manset pada titik parallax

d. Meminta/membantu pasien untuk membuka/menggulung lengan baju sebatas bahu

e. Pasang manset pada lengan bagian atas sekitar 3 cm di atas arteri brachialis (pada lengan)

f. Memakai stetoskop pada telinga

g. Meraba arteri brachialis dengan jari tengah dan telunjuk

h. Letakkan stetoskop tepat di atas arteri brachialis

i. Pompa udara pada manset sampai tekanan melebihi tekanan darah diperkirakan. Biasanya, tekanan udara diukur hingga 160-180 mmHg

j. Buka katup pada pompa untuk mengurangi tekanan udara secara perlahan

k. Saat udara keluar dari manset, darah akan mengalir melalui arteri dan menghasilkan suara detak jantung pertama kali (sistolik)

l. Catat tekanan sistolik (tekanan saat jantung berkontraksi) dan diastolik (tekanan saat jantung beristirahat)

m. Melepas stetoskop dari telinga

- n. Melepas manset dan digulung dengan rapi dan dimasukkan kembali
 - o. Merapikan pasien
4. Evaluasi
- a. Tanyakan keadaan dan kenyamanan pasien setelah tindakan.

2.3 Konsep Denyut Nadi

2.3.1 Pengertian

Denyut nadi adalah jumlah denyut jantung, atau berapa kali jantung berdetak per menit. Pemeriksaan denyut nadi tidak hanya mengukur frekuensi denyut jantung, tetapi juga dapat mengkaji irama dan kekuatan jantung. nadi normal untuk orang dewasa yang sehat berkisar 60-100 denyut per menit. Denyut nadi dapat berfluktuasi dan meningkat pada saat berolahraga, sakit, cedera, dan emosi.

Menurut Samodra & Sudrazat (2021), menyatakan denyut nadi (*pulse*) adalah getaran/denyut darah di dalam pembuluh darah arteri akibat kontraksi ventrikel kiri jantung. Denyut ini dapat dirasakan dengan palpasi yaitu dengan menggunakan ujung jari tangan di sepanjang jalannya pembuluh darah arteri, terutama pada tempat-tempat tonjolan tulang dengan sedikit menekan di atas pembuluh darah arteri.

Berikut adalah beberapa hal yang perlu diperhatikan terkait denyut nadi :

1. Frekuensi (Laju detak jantung)

Frekuensi ini diukur dalam denyut per menit (bpm). Normalnya, laju detak jantung pada orang dewasa dalam keadaan istirahat berkisar antara 60 hingga 100 bpm.

2. Ritmik atau Irreguler

Denyut nadi normalnya bersifat ritmik, tetapi pada beberapa kondisi seperti fibrilasi atrium, denyut nadi bisa menjadi tidak teratur.

3. Kekuatan

Menggambarkan seberapa kuat tekanan darah yang dihasilkan oleh kontraksi jantung. Kekuatan dapat digambarkan sebagai lemah, sedang, atau kuat.

4. Lokasi

Denyut nadi umumnya diukur di tempat-tempat tertentu seperti arteri radialis (pada pergelangan tangan), arteri karotis (pada leher), arteri brakialis (di dalam siku), atau arteri femoral (di pangkal paha).

2.3.2 Klasifikasi

Frekuensi denyut nadi manusia bervariasi, tergantung dari banyak faktor yang mempengaruhinya, pada saat aktivitas normal.

Tabel 2. 2 Frekuensi Denyut Nadi saat Aktivitas Normal

| Denyut Nadi | Frekuensi per menit |
|-------------|---------------------|
| Normal | 60-100 x/menit |
| Bradikardia | <60 x/menit |
| Takikardia | >100 x/menit |

Sumber : (Wahyudi & Wahid, 2020).

Tabel 2. 3 Frekuensi Denyut Nadi saat Tidur

| Usia | Frekuensi per menit |
|-------------------------|---------------------|
| Bayi baru lahir | 100 – 180 x/menit |
| Usia 1 minggu – 3 bulan | 100 – 220 x/menit |
| Usia 3 bulan – 2 tahun | 80 – 150 x/menit |
| Usia 10 – 21 tahun | 60 – 90 x/menit |
| Usia >21 tahun | 60 – 100 x/menit |

Sumber : (Wahyudi & Wahid, 2020).

Tabel 2. 4 Klasifikasi kuat dan lemahnya denyut nadi

| Klasifikasi Denyut Nadi | Kekuatan |
|---|----------|
| Tidak teraba denyut | 0 |
| Ada denyut tetapi sulit teraba | +1 |
| Denyut normal teraba dengan mudah dan tidak mudah hilang | +2 |
| Denyut kuat, mudah teraba seakan-akan memantul terhadap ujung jari dan tidak mudah hilang | +3 |

Sumber : (Wahyudi & Wahid, 2020).

2.3.3 Pemeriksaan Frekuensi Nadi

Pemeriksaan frekuensi nadi yang umum dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Persiapan alat
 - a. Alat pengukur waktu (jam tangan, *stopwatch*)
 - b. Buku catatan nadi (kartu status)
 - c. Alat tulis
2. Persiapan pasien
 - a. Jelaskan pada pasien perlunya akan dilakukan pemeriksaan
 - b. Pastikan pasien rileks dan nyaman
3. Cara pemeriksaan
 - a. Cuci tangan

- b. Minta pasien untuk menyingsingkan baju yang menutupi lengan bawah
- c. Pada posisi duduk, tangan diletakkan pada paha dan lengan ekstensi. Pada posisi tidur terlentang, kedua lengan ekstensi dan menghadap atas.
- d. Lakukan palpasi ringan arteri radialis dengan menggunakan jari telunjuk dan jari tengah, lakukan palpasi sepanjang lekuk radial pada pergelangan tangan.
- e. Rasakan denyut nadi dan irama teratur.
- f. Hitung denyut tersebut selama satu menit.
- g. Informasikan ke pasien dan catat hasil pemeriksaan pada buku.

2.4 Konsep *Slow Deep Breathing*

2.4.1. Pengertian

Slow deep breathing atau pernapasan perlahan dan dalam adalah suatu teknik pernapasan yang melibatkan pengambilan napas yang dalam dan perlahan dengan tujuan mencapai efek relaksasi dan menenangkan sistem saraf. Menurut Neini Ikbal & Permata Sari (2019), *slow deep breathing* adalah salah satu metode relaksasi. Selama relaksasi ada perluasan serabut otot, penurunan impuls saraf ke otak, penurunan aktivitas otak dan fungsi tubuh lainnya, ciri-ciri respon relaksasi yang ditandai dengan penurunan denyut nadi, jumlah pernafasan dan penurunan tekanan darah. Pengaruh pernafasan dalam dan lambat terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi

menunjukkan bahwa *slow deep breathing* dapat menurunkan tekanan darah.

2.4.2. Manfaat *Slow Deep Breathing*

Menurut Andri et al (2021), pernapasan lambat dan dalam (*slow deep breathing*) memberikan sejumlah manfaat baik secara fisik maupun mental. Berikut adalah beberapa manfaat utama :

1. Reduksi stres. Mengaktifkan sistem saraf parasimpatik, menyebabkan respons relaksasi dan mengurangi produksi hormon stres.
2. Manajemen kecemasan. Menenangkan pikiran dan membantu mengatur respons *fight-or-flight* dan meningkatkan regulasi emosional, mengurangi perasaan kecemasan.
3. Peningkatan fungsi pernapasan. Meningkatkan kapasitas paru-paru dan pertukaran oksigen serta memperkuat diafragma, mengurangi pernapasan dangkal.
4. Penurunan tekanan darah. Mendorong vasodilatasi, yang meningkatkan aliran darah dan potensial mengurangi tekanan darah.
5. Peningkatan fokus dan konsentrasi. Meningkatkan pasokan oksigen ke otak, dapat meningkatkan fungsi kognitif.
6. Kualitas tidur yang lebih baik. Menyebabkan keadaan relaksasi, yang dapat memfasilitasi proses tidur.
7. Manajemen nyeri. Dapat membantu meredakan nyeri dan mengurangi ketegangan.

2.4.3. Standar Operasional Prosedur *Slow Deep Breathing*

Menurut Rachmawati (2019), berikut SOP *Slow Deep Breathing* :

1. Fase Persiapan
 - a. Mengatur posisi pasien senyaman mungkin
 - b. Mengatur lingkungan yang tenang
2. Fase Orientasi
 - a. Mengucapkan salam terapeutik
 - b. Memvalidasi keadaan pasien
 - c. Mengingatnkan kontrak tentang topik, waktu, dan tempat
 - d. Menjelaskan tujuan tindakan yang akan dilakukan
 - e. Menyepakati kontrak kerja bersama pasien
3. Fase Pelaksanaan
 - a. Meminta pasien agar rileks dan tenang. Tubuh dalam posisi yang nyaman, misalnya duduk di kursi dengan sandaran atau berbaring di tempat tidur
 - b. Memastikan posisi tulang belakang pasien dalam keadaan lurus. Tungkai dan kaki tidak menyilang dan seluruh badan rileks
 - c. Menganjurkan pasien meletakkan satu tangan di dada dan satu tangan di abdomen (perut). Lutut ditekuk dan mata dipejamkan
 - d. Melatih pasien melakukan pernapasan perut (memerintahkan pasien menarik napas dalam dan lambat melalui hidung sehingga udara masuk ke dalam paru-paru secara perlahan dengan mulut ditutup hingga 3 hitungan)
 - e. Menganjurkan pasien tetap rileks, jangan melengkungkan punggung dan konsentrasi pada pengembangan abdomen sejauh

- yang dapat dilakukan. Meminta pasien menahan napas hingga 3 hitungan
- f. Memerintahkan pasien untuk mengerutkan bibir seperti sedang bersiul dan mengeluarkan udara dengan pelan dan tenang
 - g. Mengajarkan pasien merasakan mengempisnya abdomen dan kontraksi otot
 - h. Meminta pasien mengulangi prosedur dengan menarik napas lebih dalam dan lambat. Fokus dan rasakan tubuh benar-benar rileks. Prosedur dilakukan 15 menit selama 3 kali sehari atau kapan pun saat merasakan ketegangan.
 - i. Meminta pasien membuka mata perlahan-lahan.
4. Fase Terminasi
- a. Mengeksplorasi perasaan pasien
 - b. Membuat rencana tindak lanjut
 - c. Menyepakati kontrak yang akan datang tentang topik, waktu, dan tempat.

2.5 Konsep Rendam Kaki

2.5.1 Pengertian

Menurut Try Putra Parmana et al (2020), terapi rendam kaki dengan air hangat merupakan terapi merendam kaki dengan batas 10-15 cm di atas mata kaki memakai air hangat. Secara ilmiah, terapi ini dapat mengatasi vasodilatasi dan mikrosirkulasi pembuluh darah. Merendam kaki dengan air hangat menghasilkan energi kalor bersifat melancarkan pembuluh darah dan mendilatasi pembuluh darah, sehingga

menyebabkan perubahan pada tekanan darah. Untuk pengobatan hipertensi secara non-farmakologi dapat dilakukan dengan merendam kaki di air hangat yang dapat dilakukan kapan saja, karena merendam kaki mempunyai efek yang sama dengan berjalan tanpa alas kaki selama 30 menit. Terapi ini dapat memberikan efek mengurangi edema, memberikan sirkulasi, meningkatkan sirkulasi otot dan vasodilatasi (pelebaran pembuluh darah).

Terapi hidroterapi (rendam kaki air hangat serai dan garam) dapat menurunkan tekanan darah dan meningkatkan sirkulasi darah dengan cara memperlebar dan merangsang pembuluh darah saraf yaitu saraf flexus venosus adalah saraf yang merangsang baroseptor untuk mengontrol regulasi pada denyut nadi dan tekanan darah. Terapi rendam dapat dilakukan dengan cara merendam kaki hingga batas 10-15 cm di atas mata kaki menggunakan air hangat. Pemberian terapi hidroterapi pada lansia yang memiliki hipertensi dapat terjadi perpindahan hangat dari air ke dalam tubuh melalui enam titik akupuntur meridian yang mempengaruhi baroseptor yang menyampaikan informasi pada otak. Hal tersebut membuat kontraksi otot dan membuat aliran darah menjadi lancar sehingga mudah mendorong darah menuju jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah sistolik serta mempengaruhi ventricular isovolemik berelaksasi kemudian aliran darah menjadi lancar sehingga menurunkan tekanan darah diastolik (Listria & Sutantri, 2023).

2.5.2 Manfaat

Rendam kaki menggunakan air hangat memiliki beberapa manfaat yang dapat membantu meningkatkan kesehatan. Berikut adalah beberapa manfaatnya :

1. Relaksasi otot dan pikiran. Air hangat dapat membantu otot-otot kaki menjadi lebih rileks, proses ini dapat memberikan efek relaksasi pada pikiran dan membantu mengurangi stres dan kelelahan.
2. Peningkatan sirkulasi darah. Rendam kaki dalam air hangat dapat membantu meningkatkan aliran darah, mengurangi pembengkakan, dan meningkatkan sirkulasi darah.
3. Mengurangi nyeri dan kekakuan. Rendam kaki dalam air hangat dapat membantu mengurangi rasa nyeri dan kekakuan pada sendi dan otot.
4. Mengatasi masalah tidur. Rendam kaki sebelum tidur dapat membantu menenangkan sistem saraf dan mempersiapkan tubuh untuk tidur, ini dapat membantu meningkatkan kualitas tidur.

2.5.3 Standar Operasional Prosedur Rendam Kaki

Berikut SOP terapi rendam kaki :

1. Fase Persiapan
 - a. Pastikan bak atau wadah yang digunakan bersih
 - b. Isi bak dengan air hangat hingga mencukupi untuk merendam kaki
 - c. Pastikan suhu air aman dan nyaman, sekitar 37-40 derajat celsius
 - d. Periksa suhu air dengan hati-hati sebelum mulai merendam kaki

2. Fase Orientasi

- a. Mengucapkan salam terapeutik
- b. Memvalidasi keadaan pasien
- c. Mengingatkan kontrak tentang topik, waktu, dan tempat
- d. Menjelaskan tujuan tindakan yang akan dilakukan
- e. Menyepakati kontrak kerja bersama pasien

3. Fase Kerja

- a. Membaca Basmallah
- b. Mengatur posisi yang nyaman menurut pasien dan sesuai kondisi pasien
- c. Rendam kaki dalam air hangat selama 15 menit
- d. Pastikan kedua kaki terendam hingga batas 10-15 cm di atas mata kaki dalam air hangat
- e. Selama merendam, nikmati momen relaksasi dan biarkan air hangat mengurangi ketegangan pada kaki
- f. Selama merendam kaki, dapat melakukan terapi *slow deep breathing* ataupun bisa mendengarkan musik dan membaca
- g. Setelah merendam, keringkan kaki menggunakan handuk
- h. Merapikan alat dan bahan

4. Fase Terminasi

- a. Mengevaluasi respon pasien setelah dilakukan tindakan rendam kaki
- b. Membuat rencana tindak lanjut dan menyepakati kontrak yang akan datang tentang topik, waktu, dan tempat.