

PENGARUH TERAPI RENDAM KAKI DENGAN AIR GARAM HANGAT PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH RT 03 RW 04 SAGULUNG SUMBER MULIA KELURAHAN BATU AJI BARU

Utari Christya Wardhani^{1*}, Puspita Sari², Fathannah Kemimaro³, Fitri Juliana⁴, Meilinda⁵, Nur Fadhilah⁶, Rahmadillah Muhti⁷, Rehan Tri Natami⁸, Septri Monalisa Nainggolan⁹

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9} Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Awal Bros
email: wardhaniutari@gmail.com¹, puspitasari898900@gmail.com², ikafathhanah@gmail.com³,
omarfitri7@gmail.com⁴, meilindasilaban16@gmail.com⁵, nurfadhilah.dilaaa@gmail.com⁶,
rahmadillamuhti3@gmail.com⁷, rehantrinatami44@gmail.com⁸, septrimonalisa01@gmail.com⁹

Abstrak

Tekanan darah tinggi disebut sebagai pembunuh diam-diam karena merupakan penyakit yang mematikan, penyakit ini dapat menyerang siapa saja baik tua maupun muda. Hipertensi adalah penyakit jantung dan pembuluh darah yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan perubahan dimana tekanan darah meningkat secara kronis (Fildayanti, 2020). Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh rendam kaki air garam hangat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di RT 03 RW 04 Sagulung Sumber Mulia. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimental dengan desain penelitian pra-eksperimental dengan rancangan one group pretest posttest design. Desain ini tidak memiliki kelompok pembanding (kontrol), tetapi terlebih dahulu dilakukan observasi pertama (pretest) yang memungkinkan untuk menguji perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (program). Hasil penelitian menemukan bahwa rendam kaki air garam hangat menjelaskan bahwa 13 responden setelah merendam kakinya dengan campuran garam mengalami penurunan tekanan darah. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh rendam kaki air garam hangat di RT 03 RW 04 Sagulung Sumber Mulia.

Kata Kunci: Terapi Rendam Kaki Air Garam Hangat, Tekanan Darah, Hipertensi.

Abstract

High blood pressure is called the silent killer because it is a deadly disease, this disease can affect anyone both young and old. Hypertension is a disease of the heart and blood vessels characterized by increased blood pressure. Hypertension or high blood pressure is a state of change where blood pressure increases chronically (Fildayanti, 2020). The general purpose of this study was to determine the effect of warm salt water foot soak on lowering blood pressure in hypertensive patients in RT 03 RW 04 Sagulung Sumber Mulia. The method used in this study is an experimental research method with a pre-expression design with a one group pretest posttest design. This design does not have a comparison group (control), but first the first observation (pretest) is made which allows testing changes that occur after the experiment (program). The results of the study found that warm salt water foot soak explained that 13 respondents after soaking their feet with a mixture of salt experienced a decrease in blood pressure. This shows that there is an effect of warm salt water foot soak in RT 03 RW 04 Sagulung Sumber Mulia.

Keywords: Warm Salt Water Foot Bath, Blood Pressure, Hypertension.

PENDAHULUAN

Tekanan darah tinggi disebut the silent killer karena termasuk penyakit yang mematikan, penyakit ini dapat menyerang siapa saja baik muda maupun tua. Hipertensi adalah penyakit kelainan jantung dan pembuluh darah yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan keadaan perubahan dimana tekanan darah meningkat secara kronik (Fildayanti, 2020). Penyebab pasti dari Hipertensi esensial sampai saat ini masih belum dapat di ketahui. Berbagai faktor yang diduga dapat menjadi penyebab Hipertensi primer, seperti bertambahnya umur, stress psikologis, dan hereditas (keturunan). Hipertensi sekunder yang penyebabnya dapat diketahui, antara lain kelainan pembuluh darah ginjal, gangguan kelenjar tiroid (hipertiroid), penyakit kelenjar adrenal (hiperaldosteronisme), dan lain-lain (Wulandari et al., 2016). Komplikasi dari Hipertensi akan menimbulkan stroke, gagal jantung, dan ginjal sehingga tindakan keperawatan untuk menurunkan

tekanan darah pada penderita hipertensi secara nonfarmakologis yaitu dengan cara rendam kaki menggunakan air hangat (Uliya & Ambarwati, 2020).

Terapi farmakologis dari hipertensi adalah ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan obat-obatan dan penatalaksanaan medis, seperti golongan diuretik, penghambat adrenergic, ACE-inhibitor, angiotensinIIbloker, angiotensin kalsium dan vasodilator. Dan terapi non farmakologis adalah tindakan non medis yang terdiri dari latihan fisik, menghindari alkohol, berolahraga teratur, menghindari stress, pendidikan kesehatan, menghentikan rokok, dan alternatifnya dilakukan pengobatan (hydrotherapy) yang sebelumnya dikenal sebagai hidropati kondisi yang menyakitkan dan merupakan metode terapi dengan pendekatan “lowtech” yang mengandalkan pada respon respon tubuh terhadap air. Hidroterapi rendam air hangat merupakan salah satu jenis terapi alamiah yang bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi edema, meningkatkan relaksasi otot, menyehatkan jantung, mengendorkan otot otot, menghilangkan stress, nyeri otot, meringankan rasa sakit, meningkatkan permeabilitas kapiler, memberikan kehangatan pada tubuh sehingga sangat bermanfaat untuk terapi penurunan tekanan darah pada Hipertensi, dan prinsip kerja dari hidroterapi ini yaitu dengan menggunakan air hangat yang bersuhu sekitar 40,5-43C secara konduksi dimana terjadi perpindahan panas dari air hangat ke tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan dapat menurunkan ketegangan otot (Uliya & Ambarwati, 2020).

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang relaksasi alami solusi hipertensi rendam kaki air garam hangat: Menurunkan hipertensi dengan rendaman kaki air garam hangat menggunakan metode ceramah, diskusi, demonstrasi rendam kaki air garam hangat.



Gambar 1. Pembukaan oleh Mc



Gambar 2. Kata Sambutan Dari Ibu RT



Gambar 3. Melakukan Demonstrasi Rendam Kaki Air Garam Hangat



Gambar 4. Pengecekan Tensi Kembali Setelah Dilakukan Terapi Rendam Kaki Arir Gram Hangat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam pengabdian masyarakat ini, dilakukan giat pemeriksaan Kesehatan, relaksasi rendam kaki air garam hangat untuk menurunkan tekanan darah pada hipertensi, pendidikan Kesehatan tentang penyakit hipertensi, demonstrasi rendam kaki air garam hangat. Acara dimulai dengan pemeriksaan tekanan darah (pre tensi), dilanjutkan dengan pembukaan sambutan dari ketua rt, dan ketua pengabdian masyarakat kemudian pemberian materi kepada masyarakat, setelah itu dilakukan demonstrasi relaksasi rendam kaki air garam hangat,dan pengecekan kembali tekanan darah setelah dilakukan rendaman kaki air garam hangat (post tensi), dan diakhiri dengan foto bersama kembali.

DAFTAR PENYAKIT		Pre Tensi	Post Tensi	Uraian Penyakit	Tgl
47	1. Nona Sumbirig	155 / 95	145 / 85		
48	2. Nona Sumbirig	82 / 74	105 / 74		
49	3. Nona Sumbirig	170 / 110	105 / 82		
50	4. Laki	150 / 90	80 / 55		
51	5. Perempuan	130 / 80	100 / 65		
52	6. Wanita	160 / 105	110 / 75		
53	7. Laki	137 / 81	115 / 80		
54	8. Perempuan Sumbirig	135 / 98	100 / 65		
55	9. Nona Sumbirig	121 / 81	100 / 65		
56	10. Perempuan	105 / 61	100 / 65		
57	11. Perempuan	100 / 65	100 / 65		
58	12. Perempuan Sumbirig	130 / 80	110 / 75		
59	13. Perempuan Sumbirig	130 / 80	105 / 70		
60	14. Perempuan	100 / 65	100 / 65		
61	15. Perempuan Sumbirig	150 / 100	140 / 90		
62	16.				
63	17.				
64	18.				
65	19.				
66	20.				

Gambar 5. Hasil Pemeriksaan Pre Tensi Dan Post Tensi

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, sebelum dilakukan nya rendaman kaki menggunakan air garam hangat, peserta dilakukan pemeriksaan tekanan terlebih dahulu (Pre tensi) dan pamaran mengenai hipertensi dan manfaat dari rendaman air garam hangat. Setelah itu, dilakukan demonstrasi oleh mahasiswa diikuti para peserta. Peserta melakukan rendaman kaki menggunakan air garam hangat selama 20 menit. Setelah itu, dilakukan pengukuran tekanan darah pada peserta (Post tensi) dan didapatkan tekanan darah peserta mengalami penurunan.

Menurut teori Damayanti bahwa efek biologis panas atau hangat dapat menyebabkan dilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah, secara fisiologis respon tubuh terhadap panas yaitu menyebabkan pelebaran pembuluh darah, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan metabolisme jaringan dan meningkatkan permeabilitas kapiler (Fildayanti,2020).

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ismatul dan Ambarwati (2020) yang berjudul “Terapi Rendaman Kaki Menggunakan Air Hangat Dengan Campuran Garam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi” didapatkan p value = 0,000 dengan $\alpha = 0,05$. Dimana p value $0,000 < 0,05$, sehingga ada pengaruh rendam kaki air hangat dengan campuran garam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

SIMPULAN

Berdasarkan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa tekanan darah peserta yang mengikuti rendaman kaki air garam hangat di Wilayah RT 03 RW 04 Sagulung Sumber Mulia Kelurahan Batu Aji Baru mengalami penurunan tekanan darah

SARAN

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan rendaman kaki air garam hangat lebih dari sehari agar lebih efektif

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami, segenap mahasiswa penyelenggara kegiatan pengabdian masyarakat, ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam mensukseskan kegiatan ini.

Terima kasih kepada Bapak RT 03 RW 04 sagulung sumber mulia yang telah memberikan izin sehingga dapat terjalannya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Terima kasih kepada masyarakat yang telah meluangkan waktunya untuk datang dan berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Fildayanti. (2020). Pengaruh Pemberian Rendam Kaki Air Dengan Air Hangat Campuran Garam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan*, 01, 70–75. <https://stikeskskendari.ejournal.id/jikk>
- Uliya, I., & Ambarwati. (2020). Jurnal Profesi Keperawatan Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Dengan Campuran Garam Dan Serai Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi *Jurnal Profesi Keperawatan Akademi Keperawatan Krida Husada Kudus PENDAHULUAN* 140 mmHg atau tekan. 7(2), 88–102.
- Wulandari, P., Arifianto, & Sekarningrum, D. (2016). Pengaruh Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat dengan Campuran Garam dan Serai Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Podorejo RW 8 Ngaliyan. *Keperawatan*, 7(2009), 43–47. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/article/viewFile/3918/4397>
- Loke, K. B. (2023, February). PENGARUH RENDAM KAKI AIR HANGAT DENGAN CAMPURAN GARAM TERHADAP PENURUNAN TEKanan DARAH PAD PASIEN HIPERTENSI TINGKAT I DI SENDANGMULYO. In *Proceeding Widya Husada Nursing Conference* (Vol. 3, No. 1).
- Irawan, D. (2022). Pengaruh Rendam Kaki Air Garam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan'Aisyiyah*, 9(2), 119-125.