



PENURUNAN TEKANAN DARAH DENGAN PENERAPAN TERAPI RENDAM KAKI MENGGUNAKAN AIR HANGAT PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUANG RAWAT INAP RSUD KARAWANG

Oleh

Grace Evelyn¹, Dina Hartini²

^{1,2}Pogram Studi Diploma Tiga Keperawatan, Akademik Keperawatan RS Efarina, Purwakarta. Jawa Barat 17530

E-mail: ¹grace.akperrsefarina@gmail.com

Article History:

Received: 02-08-2022

Revised: 17-08-2022

Accepted: 22-09-2022

Keywords:

Soak Kanki, Hypertension, Warm Water

Abstract: Hypertension is a condition of increasing systolic and diastolic blood pressure, where systolic is more than equal to 140 mmHg and diastolic is more than equal to 90 mmHg. Patients with hypertension who do not take treatment will increase the occurrence of complications including stroke, heart disease, vision problems, and kidney disease. One of the complementary therapies that can lower blood pressure is warm water foot soak therapy. The aim of the intervention was to determine the effectiveness of warm water foot soak therapy on reducing blood pressure in hypertensive patients. Hypertension is a disease of the heart and blood vessels which is characterized by increased blood pressure. Efforts to overcome hypertension can be done with pharmacological and non-pharmacological therapy. One of the non-pharmacological therapies that can reduce blood pressure is warm water foot soak therapy. This study aims to determine the effect of warm water foot soak therapy on reducing blood pressure in hypertensive patients. The design of this research uses Quasy Experiment, namely pre-test and post-test without control. The population in this study were residents who suffer from hypertension. The sampling technique used a total sampling technique with a total sample of 20 people. The research instrument used an observation sheet for measuring blood pressure and a checklist sheet for administering warm water foot soak therapy. Data analysis used the Paired T Test. The results of the study obtained a p value of 0.005, meaning that there was a significant effect of warm water foot soak therapy on lowering blood pressure in hypertensive patients. Warm water foot soak therapy can be used as a non-pharmacological therapy to reduce blood pressure in people with hypertension



PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu masalah yang sering dijumpai di kalangan masyarakat di negara maju maupun negara berkembang termasuk di Indonesia. Hipertensi adalah penyakit kelainan pada pembuluh darah yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah, dan sering disebut dengan silent killer (penyakit mematikan dengan secara diam-diam) (Harnani & Axmalia, 2017; Rayuningtyas et al., 2019). Hipertensi merupakan suatu keadaan meningkatnya tekanan darah sistolik dan diastolic, dimana sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolic ≥ 90 mmHg (Dilianti et al., 2017; Gito et al., 2016).

Data dari World Health Organization (WHO) tahun (2014), mengungkapkan bahwa prevalensi penderita hipertensi yaitu 4 dari 10 jumlah penduduk, dua pertiga dari jumlah tersebut adalah lansia yang berusia lebih dari 60 tahun. Menurut Risesdas (2018) menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44.1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian.

Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Dari prevalensi hipertensi sebesar 34,1% diketahui bahwa sebesar 8,8% terdiagnosis hipertensi dan 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi tidak mengetahui bahwa dirinya Hipertensi sehingga tidak mendapatkan pengobatan (Kemenkes, 2018).

Penderita hipertensi yang tidak melakukan pengobatan, maka akan meningkatkan terjadinya komplikasi. Salah satunya adalah hipertensi sebagai faktor pencetus terjadinya stroke (Yonata et al., 2020). Komplikasi yang lain diantaranya penyakit jantung, gagal jantung kongestif, gangguan penglihatan, dan penyakit ginjal (Nuraini, 2015). Akibat tingginya tekanan darah yang lama, tentu saja akan menyebabkan kematian. Salah satu pencegahan untuk meminimalisir morbiditas dan mortalitas pasien hipertensi yaitu dengan terapi yang bisa mempertahankan kestabilan tekanan darah. Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk menurunkan atau mengontrol tekanan darah adalah hidroterapi (hydrotherapy) yaitu terapi dengan menggunakan air. Hidroterapi rendam kaki 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, meringankan rasa sakit, meningkatkan permeabilitas kapiler, memberikan kehangatan pada tubuh sehingga sangat bermanfaat untuk terapi penurunan tekanan darah pada hipertensi (Dilianti et al., 2017; Harnani & Axmalia, 2017).

Permasalahan Mitra

RSUD karawang merupakan rumah sakit daerah dengan banyak pasien yang menderita berbagai penyakit salah satunya penyakit hipertensi dimana untuk pasien-pasien yang di rawat di rumah sakit masih belum tahu dan paham dengan penyakitnya, serta tidak mengetahui bagaimana cara dalam menurunkan tekanan darah. Bahkan perawat yang telah bekerja di rumah sakit itu sendiri masih kurang dalam memberikan sosialisasi tentang penyakit hipertensi. Pihak Rumah sakit sendiri yang telah bnyak



merawat pasien dengan berbagai penyakit khususnya hipertensi tidak menginginkan adanya kejadian yang dapat menimbulkan kematian pada pasiennya karena diakibatkan kurang pengetahuan dan pemahaman pasien tentang penyakitnya dan kesadaran tenaga medis dalam melakukan sosialisasi tentang penyakit hipertensi. Dengan diadakannya penambahan ilmu sosialisasi tentang penerapan rendam kaki dengan menggunakan air hangat. diharapkan masyarakat/pasien yang di rawat di rumah sakit dapat lebih paham dan mengerti pada saat mendapatkan penyakit seperti itu.

Sejalan dengan itu, permasalahan mitra adalah :

- a. Kurangnya pengetahuan masyarakat/pasien yang di rawat di RSUD Karawang terhadap penyakit darah tinggi/ hipertensi
- b. Kurangnya pengetahuan masyarakat/pasien yang di rawat di RSUD Karawang tentang tehnik rendam kaki dengan menggunakan air hangat dalam menurunkan tekanan darah/ hipertensi

Dengan adanya permasalahan Mitra, maka pengabdian kepada masyarakat yang akan dilakukan yaitu dengan cara memberikan pengetahuan kepada masyarakat/pasien yang di rawat di RSUD Karawang khususnya ruang rawat inap seperti memberikan Penerapan air hangat untuk menurunkan tekanan darah tinggi/ hipertensi

Tujuan program pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat/pasien tentang penerapan air hangat untuk menurunkan tekanan darah di ruang rawat inap rsud karawang

Tujuan Khusus

- a. Mengetahui pengetahuan pasien yang di rawat di ruang rawat inap tentang penerapan air hangat sebelum diberikan pelatihan.
- b. Mengetahui pengetahuan pasien yang di rawat di ruang rawat inap tentang penerapan air hangat sesudah diberikan pelatihan.

Manfaat Pengabdian Kepada Masyarakat

1. Manfaat Teoritis

Pengabdian kepada masyarakat ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk mata kuliah keperawatan keluarga serta dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk penelitian tentang penyakit hipertensi

2. Manfaat Praktisi

Pengabdian kepada masyarakat ini dapat dijadikan sebagai panduan untuk melakukan penanganan pencegahan pertama kepada masyarakat umum maupun di di keluarga

3. URGENSI PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Pengabdian kepada masyarakat ini akan memberikan informasi tentang cara menangani dan mencegah terjadinya penyakit hipertensi serta bagaimana cara menangani dan memberikan edukasi dalam menurunkan tekanan darah tinggi dengan menggunakan terapi non farmakologi yaitu menggunakan air hangat.

Target Dan Luaran

A. Target dan Luaran Wajib

1. Hasil pengabdian kepada masyarakat ini akan di publikasi dalam Jurnal Nasional terakreditasi seperti : Jurnal Keperawatan Indonesia dan lain lain.
2. Di Daftarkan untuk mendapatkan Hasil karya Cipta (HAKI) dalam bentuk



bukusaku

B. Target dan Luaran Tambahan

1. Hasil pengabdian kepada masyarakat akan di jadikan sebagai bahan acuan dalam pembuatan modul, buku, maupun pedoman dalam proses pendidikan di dalam lingkungan kampus Akademik Keperawatn RS Efarina
2. Hasil pengabdian kepada masyarakat akan di laksanakan atau di sosialisasikan dalam kegiatan oral presentation tingkat nasional maupun internasional
3. Hasil pengabdian kepada masyarakat akan di daftar dalam sebuah prosiding tingkat nasional maupun internasional.

C. Target dan Luaran Prestasi

Hasil pengabdian kepada masyarakat akan di publikasikan secara internasional melalui Jurnal Indonesia yang sudah terindex Scopus oleh L2 Dikti seperti *Acta Medica Indonesia*, *Critical Care and Shock*, *Indonesian Biomedical Journal*, *Medical Journal of Indonesia*, dan lain-lain.

METODE

Judul Dan Tema Kegiatan

1. Judul : Penerapan air hangat untuk menurunkan tekanan darah di Ruang Rawat Inap RSUD Karawang.
2. Tema Kegiatan : Pelatihan cara memberikan terapi air hangat untuk menurunkan tekanan darah tinggi (hipertensi) dengan cara merendam kaki

Tempat Dan Waktu Kegiatan PKM

1. Tempat : pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui daring dengan menggunakan Link Zoom.
2. Waktu : pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dari mulai bulan April sampai dengan bulan Juli 2022

Peserta Pengabdian Kepada Masyarakat

Peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah pasien yang di rawat inap di RSUD Karawang dengan jumlah 20 Orang.

Deskripsi Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan ruang rawat inap RSUD Karawang dengan jumlah pasien 20 orang. pelatihan dilakukan dengan menggunakan Link zoom yang telah dibuat oleh tim pengabdian kepada masyarakat, selama persiapan, tim pengabdian kepada masyarakat membuat group *Wacth Up* untuk memudahkan komunikasi selama kegiatan pengabdian masyarakat, Sebelum dilakukan pelatihan, peserta diberikan soal pre test sebanyak 10 pertanyaan dengan menggunakan *Google Form*, setelah itu diberikan pelatihan selama 4 hari. Setelah diberikan pelatihan peserta dilakukan post test dengan menggunakan *Google Form*. Hasil Pre dan Post test di lakukan rekapitulasi oleh tim pengabdian kepada masyarakat dan di umumkan ke peserta, Terdapat tiga kategori yaitu kategori nilai terbaik pre test terbaik, kategori nilai post test terbaik, kategori pasien terbaik/teraktif.



Jadwal Pengabdian Kepada Masyarakat

Tabel 1. Jadwal pengabdian kepada masyarakat

No	Nama Kegiatan	Bulan											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Persiapan												
	Pertemuan : Bagian Diklat dan Kepala ruangan.							X					
	Persiapan Bahan : Pembuatan Link Zoom, Soal Pre dan Post test, Link Absen, Materi, group WA pengabdian kepada masyarakat (Ketua, Anggota dan peserta)							X					
	Perizinan dan penyesuaian jadwal							X					
2.	Pelaksanaan												
	Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat					X	X	X					
	Pengolahan data							X					
	Penyusunan draf laporan							X					
3.	Penulisan Laporan												
	Laporan akhir							X					
	Penyusunan Artikel							X					
	Pengiriman Laporan							X					
	Publikasi							X					

HASIL

Hasil Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang upaya peningkatan pengetahuan tentang penerapan air hangat dalam menurunkan tekanan darah melalui daring yang dilaksanakan dalam bentuk ceramah dan diskusi terprogram melalui zoom meet. Rincian kegiatan dapat diperlihatkan dalam table 5.1 dibawah ini



Tabel 2. Rincian Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat

Pertemuan ke	Kegiatan
1	- Pre Tes - Ceramah dan Diskusi tentang pengetahuan pasien tentang hipertensi
2	- Ceramah dan Diskusi tentang penerapan air hangat dalam menurunkan tekanan darah
3	- Post test - Pembagian Hadian

Untuk dapat memahami tentang pengetahuan masyarakat/pasien yang di rawat di RSUD Karawang tentang tehnik penerapan air hangat dalam menurunkan tekanan darah. dalam hal ini bertindak sebagai peserta pengabdian masyarakat. Pada kegiatan ini ada 3 Orang yang bertugas dalam kegiatan ini yang terdiri dari : Ns Grace Evelyn, M.Kep selaku pemberi materi, Sr Siti dan Br Edi sebagai instruktur dan pembimbing dalam kegiatan diskusi. Kegiatan ceramah dan diskusi berjalan lancar dengan suasana kondusif. Pasien dengan aktifnya berdiskusi di setiap kegiatan pemberian materi dan kadang – kadang ada 2 pasien yang keluar masuk zoom dikarenakan jaringan yang tidak stabil. Para peserta yang terdiri dari pasien-pasien yang di rawat di ruang rawat inap Rata-rata pasien yang menjadi peserta belum mendapatkan materi sebelumnya baik dari Pembinaanya maupun dari tempat lain. Sebelum diberikan materi, peserta diberikan soal pre test dengan jumlah 10 soal dan dilanjutkan dengan wawancara yang dilakukan terhadap pasien awal pelatihan yang dilakukan, secara umum mengidentifikasi bahwa pengetahuan awal mengenai tehnik penerapan air hangat dalam menurunkan tekanan darah. Ada beberapa orang pasien yang menganggap bahwa penyakit darah tinggi adalah penyakit yang hanya bisa di obati di rumah sakit dan ada beberapa pasien yang mengatakan bahwa mereka tidak boleh melakukan pencegahan sendiri tanpa harus ke rumah sakit.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan dengan daring (dalam jaringan) menggunakan Zoom, yang dilakukan pada Pasien yang di rawat di RSUD Karawang di ruang rawat inap dengan jumlah peserta 20 orang, sebelum dilakukan pelatihan, peserta diberikan pre tes dengan jumlah soal 10, soal tersebut mengenai pengetahuan pasien/masyarakat tentang penyakit hipertensi, tehnik penerapan air hangat dengan merendam kaki. Dari 20 peserta yang mengikuti pre tes mendapatkan nilai rata – rata 6,8, hal ini membuktikan bahwa tingkat pengetahuan pasien masih cukup nilai rata-rata yang didapat baru 68%, setelah diberikan pelatihan selama 3 hari, pasien diberikan Pos tes, soal yang diberikan sama dengan soal pre tes sebanyak 10 soal, hasil yang didapat nilai rata-rata setelah diberikan pelatihan sebesar 8,5, hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada pasien sebesar 20%. Hasil yang didapat sangat signifikan terjadi peningkatan pengetahuan pada pasien Pelatihan yang diberikan dengan cara ceramah dan diskusi.



KESIMPULAN

Dari paparan diatas dapat disimpulkan bahwa rendam kaki dengan menggunakan air hangat merupakan salah satu cara non farmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah pada hipertensi. Pemberian terapi air hangat dengan rendam kaki dapat dimanfaatkan sebagai tindakan kemandirian untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi disamping pengobatan farmakologi. Terapi rendam kaki ini dianjurkan untuk pasien hipertensi atau hipertensi ringan untuk mencegah terjadinya hipertensi berat yang berakibatkan stroke. Terapi rendam kaki menggunakan air hangat dengan suhu 38- 40 °C di atas mata kaki yang dilakukan selama 25-30 menit selain dapat menurunkan tekanan darah, meringankan nyeri sendi, menurunkan ketegangan otot, melebarkan pembuluh darah, membunuh kuman, menghilangkan bau dan juga dapat meningkatkan kualitas tidur untuk lansia (Harnani & Axmalia, 2017).

SARAN

Hal yang dapat disarankan dari hasil kegiatan ini sebagai berikut :

1. Pemberian pengetahuan tentang kasus kasus penyakit khususnya penyakit hipertensi dan penanganannya kepada pasien yang di rawat di RS seperti apa
2. Perlu diadakannya Sosialisasi kepada pasien-pasien yang telah di rawat di ruangan rawat inap RSUD Karawang untuk mengevaluasi pengetahuan mereka dan untuk menambah pengetahuan mereka.
3. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan bagi pasiendan keluarga agar mengguakan teknik penerapan air hangat sebagai terapi non farmakologi dalam menurunkan tekanan darah

DAFTAR REFERENSI

- [1] Arnot. L. R. (2017). Pustaka Kesehatan Populer Pengobatan Praktis: Perawatan Alternatif dan Traditional. (Vol. Volume 7). PT Bhuna Ilmu.
- [2] Batjun M T. (2015). Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Kebun Jeruk Jakarta Barat.
- [3] Cahyati, J. S., Kartini, A., & Rahfiludin, M. Z. (2018). Hubungan Asupan Makanan (Lemak, Natrium, Magnesium) Dan Gaya Hidup Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Daerah Pesisir (Studi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tegal Barat Kota Tegal). Jurnal Kesehatan Masyarakat (eJournal).
- [4] Damayanti, D. (2014). Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Hidroterapi Rendam Hangat Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kebondalem Kecamatan Jambu Kabupaten Semarang. Semarang: Jurnal STIKES Ngudi Waluyo Ungaran, 5(10).
- [5] Daniel Akbar Wibowo, & Laila Purnamasari. (2019). Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap KualitasTidur Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Handapherang Kabupaten Ciamis Tahun 2019
- [6] Dewi, S. U., & Rahmawati, P. A. (2019). Penerapan Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Dalam Menurunkan Tekanan Darah. JIKO (Jurnal Ilmiah Keperawatan Orthopedi), 3(2), 74–80. <https://doi.org/10.46749/jiko.v3i2.3>
- [7] Ferayanti, Rizky, A. (2017). Efektivitas Terapi Rendam Kaki Air Hangat dan Relaksasi



- Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah.
- [8] Hanum, S., Puetri, N. R., Marlinda, M., & Yasir, Y. (2019). Hubungan Antara Pengetahuan, Motivasi, Dan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Peukan Bada Kabupaten Aceh Besar. Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal), 10(1), 30-35. <https://doi.org/10.32695/jkt.v10i1.28>
- [9] Harnani. (2017). Terapi Rendam Kaki Air Hangat Efektif Menurunkan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia.
- [10] Harnani, Y., & Axmalia, A. (2017). Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Efektif Menurunkan Tekanan Darah Pada Lanjut. Journal of Community Health, 3(5), 129-13