

Nanggroe: Jurnal Pengabdian Cendikia
Volume 2, Nomor 4, July 2023, Halaman 61-66
ISSN: [2986-7002](#)
DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.8124048>

IBM Pelatihan Penanganan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Dengan Campuran Garam dan Serai di Desa Ketuan Jaya Kec. Muara Beliti, Kab. Musi Rawas Tahun 2022

Zuraidah¹, Nadi Aprilyadi², Yeni Elviani³, Ns Indah Dewi Ridawati⁴

^{1,2,4}Prodi Keperawatan Lubuklinggau Poltekkes Kemenkes Palembang

³Prodi Keperawatan Lahat Poltekkes Kemenkes Palembang

Email: zuraidah@gmail.com

Abstrak

Jumlah lansia di Desa Ketuan Jaya Kecamatan Muara Beliti Kabupaten Musi rawas berjumlah 400 jiwa, dari jumlah lansia tersebut diketahui 56% atau sebagian besar mengalami hipertensi. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk melatih dan memberi penanganan bersifat praktis kepada lansia dalam meningkatkan kualitas hidupnya berupa penanganan hipertensi yaitu rendam kaki dengan campuran garam dan serai. Penanganan hipertensi ini diharapkan dapat diterapkan dan dilanjutkan. Pelatihan ini diikuti oleh lansia berjumlah 50 orang di Desa Ketuan Jaya, Kecamatan Muara Beliti Kabupaten Musi Rawas. Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini adalah terselenggaranya pelatihan hipertensi dan pengenalan resiko atau dampak dari penyakit hipertensi. Rata-rata tekanan darah sistolik lansia mengalami penurunan 10-20 mmHg setelah dilakukan rendam air hangat dengan campuran garam dan serai.

Kata kunci: *Hipertensi, terapi rendam kaki, garam dan serai*

PENDAHULUAN

Lansia merupakan bagian dari anggota keluarga dan anggota masyarakat yang semakin bertambah jumlahnya sejalan dengan peningkatan usia harapan hidup. Jumlah lansia meningkat di seluruh Indonesia menjadi 15,1 juta jiwa pada tahun 2000 atau 7,2% dari seluruh penduduk dengan usia harapan hidup 64,05 tahun. Tahun 2006 usia harapan hidup meningkat menjadi 66,2 tahun dan jumlah lansia menjadi 19 juta orang, dan diperkirakan pada tahun 2020 akan menjadi 29 juta orang atau 11,4%. Hal ini menunjukkan bahwa jumlah lansia meningkat secara konsisten dari waktu ke waktu. Semakin tingginya usia harapan hidup, maka semakin tinggi pula faktor resiko terjadinya berbagai masalah kesehatan. Masalah umum yang dialami para lansia adalah rentannya kondisi fisik para lansia terhadap berbagai penyakit karena berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi pengaruh dari luar serta menurunnya efisiensi mekanisme homeostatis, oleh karena hal tersebut lansia mudah terserang berbagai penyakit.

Menurut Jubaidi (2008) ada beberapa perubahan fisik pada lansia yang dapat menjadi suatu kondisi lansia terserang penyakit, seperti perubahan kardiovaskuler. Terdapat beberapa macam penyakit yang biasa menimpa para lansia antara lain hipertensi, diabetes mellitus, jantung koroner, stroke, katarak, dan lain sebagainya. Macam-macam masalah kesehatan tersebut yang sering menimpa lansia yaitu hipertensi yang bisa menjadi awitan dari berbagai masalah kardiovaskuler lainnya yang lebih gawat.

Prevalensi kejadian hipertensi sangat tinggi pada lansia, yaitu 60%-80% pada usia diatas 65 tahun. Tidak sedikit orang yang menganggap penyakit hipertensi pada lansia adalah hal biasa. Sehingga mayoritas masyarakat menganggap remeh penyakit ini. Hipertensi dapat

menyebabkan berbagai macam komplikasi antara lain gagal jantung dan stroke (Muhammad, 2010).

Tekanan darah tinggi disebut *the silent killer* karena termasuk penyakit yang mematikan, penyakit ini dapat menyerang siapa saja baik muda ataupun tua. Hipertensi merupakan salah satu penyakit paling mematikan di dunia. Sebanyak 1 milyar orang di dunia atau 1 dari 4 orang dewasa menderita penyakit ini. Diperkirakan jumlah penderita hipertensi akan meningkat menjadi 1,6 milyar menjelang tahun 2025 (Becker, et al, 2010).

Berdasarkan data yang di peroleh dari Svealv, et al (2009) pada tahun 2008 angka kematian penyakit tidak menular pada kasus P- ISSN: 2086-3071, E-ISSN: 2443-0900 Versi online: Volume 7, Nomor 1, Januari 2016 <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/issue/view> *Pengaruh Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat dengan Campuran Garam dan Serai terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi* 44 Hipertensi masih diperkirakan menjadi penyebab kematian sekitar 7,1 juta orang di seluruh dunia atau sekitar 13% dari total kematian (*Hypertension Current Perspective*, 2008). Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) 2013, menyebutkan bahwa hipertensi di Indonesia mencapai 21 – 27,5% dari kejadian prevalensi hipertensi yang telah mencapai 37% dari total penduduk dewasa (Guimareas, et al 2013).

Penyebab pasti dari hipertensi esensial sampai saat ini masih belum dapat diketahui. Berbagai faktor diduga turut berperan sebagai penyebab hipertensi primer, seperti bertambahnya umur, stress psikologis, dan hereditas (keturunan). Hipertensi sekunder hipertensi yang penyebabnya dapat diketahui, antara lain kelainan pembuluh darah ginjal, gangguan kelenjar tiroid (hipertiroid), penyakit kelenjar adrenal (hiperaldosteronisme), dan lain – lain (Guimareas, et al 2013).

Salah satu cara untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan terapi rendam air hangat, merendam bagian tubuh ke dalam air hangat dapat meningkatkan sirkulasi, mengurangi edema, meningkatkan relaksasi otot. Merendam juga dapat disertai dengan pembungkusan bagian tubuh dengan balutan dan membasahnya dengan larutan hangat

Terapi rendam kaki (hidroterapi kaki) ini juga membantu meningkatkan sirkulasi darah dengan memperlebar pembuluh darah sehingga lebih banyak oksigen dipasok ke jaringan yang mengalami pembengkakan. Perbaikan sirkulasi darah juga memperlancar sirkulasi getah bening sehingga membersihkan tubuh dari racun. Orang-orang yang menderita berbagai penyakit seperti rematik, radang sendi, linu panggul, sakit punggung, insomnia, kelelahan, stress, sirkulasi darah yang buruk (hipertensi), nyeri otot, kram, kaku, terapi air (hidroterapi) bisa digunakan untuk meringankan masalah tersebut. Berbagai jenis hidroterapi, metode yang umum digunakan dalam hidroterapi yaitu mandi rendam, *sitzbath*, pijat air, membungkus dengan kain basah, kompres, merendam kaki.

Pengaruh terapi rendam kaki air hangat terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil penelitian adanya perbedaan yang signifikan atau ada pengaruh pemberian terapi rendam kaki air hangat terhadap perubahan tekanan darah pada

Hipertensi merupakan penyakit masih tertinggi dilansia, sementara program pemerintah adalah untuk meningkatkan kualitas hidup lansia. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat pada daerah binaan wilayah kerja Puskesmas Muara Beliti Desa Ketuan Jaya sebagai mitra dari Prodi Keperawatan Lubuklinggau untuk mengaplikasikan *evidence based practice* terkini kepada masyarakat.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada wilayah kerja Puskesmas Muara Beliti Desa Ketuan Jaya, yaitu:

1. Belum pernah dilakukan pelatihan penganan penurunan tekanan darah pada lansia dengan rendam kaki menggunakan air hangat dengan campuran garam dan serai desaketuan jaya kecamatanmuara beliti kabupaten musi rawas tahun 2022.

2. Belum pernah dilakukan pelatihan ketrampilan penganan tekanan darah pada lansia sedangkan jarak tempuh fasilitas kesehatan di Desa Ketuan Jaya cukup jauh.
3. Pada lansia meminalkan dampak komplikasi hipertensi.

Tujuan Kegiatan Prodi Keperawatan Lubuklinggau Sebagai Lembaga Pendidikan Kesehatan Mempunyai Peran Penting Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Daerah Binaan, Yaitu Wilayah Kerja Puskesmas Muara Beliti Desa Ketuan Jaya. Tenaga Pendidik Dari Lembaga Pendidikan Kesehatan Akan Menerapkan Keilmuan Terkini Sesuai Dengan Evidence Based Practice Dengan Menganalisis Kebutuhan Permasalahan Di Daerah Binaan. Oleh Karena Itu Tim Merencanakan Kegiatan Pengabdian Masyarakat Dengan Fokus Utama Adalah :

1. Meningkatkan Pengetahuan Lansia Mengenai Pengenalan Tanda, Gejala, Dan Bahaya Hipertensi Pada Lansia
2. Meningkatkan Ketrampilan Lansia Dalam Mengenai Kasus Hipertensi Di Rumah

Bagi lansia , memiliki pengetahuan mengenai tanda dan bahaya pada penyakit hipertensi, sehingga lansia dapat melakukan penanganan yang cepat dan tepat. Serta dapat melakukan pengobatan secara tradisional dengan menggunakan rendam kaki menggunakan air hangat dengan campuran garam dan serai secara mandiri dirumah.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung pada hari Selasa, 11 Oktober 2022 jam 08.00 s.d 13.00 WIB yang dihadiri oleh 50 lansia Desa Ketuan Jaya. Pertama-tama lansia dikumpulkan untuk melakukan senam lansia. Setelah itu semua lansia diukur tekanan darahnya dan kemudian dilakukan rendam air hangat menggunakan serai dan garam baru kemudian diukur kembali tekanan darahnya. sasaran yang dipilih adalah lansia Desa Ketuan Jaya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan dengan presentasi materi hipertensi dan demonstrasi rendam kaki air hangat menggunakan serai dan garam berjalan dengan baik dan lancar. Pertemuan tatap muka dengan metode ceramah dan tanya jawab, dilanjutkan dengan praktik rendam kaki air hangat menggunakan garam dan serai, dimulai dari persiapan lansia, pemeriksaan tekanan darah, persiapan alat dan bahan, tindakan rendam kaki air hangat menggunakan serai dan garam, pemeriksaan tekanan darah kembali. Berbagai pertanyaan diajukan oleh peserta secara antusias dalam sesi tanya jawab. Secara garis besar pertanyaan yang diajukan oleh peserta antara lain seputar tanda dan gejala hipertensi. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari selasa tanggal 11 Oktober 2022 dari pukul 08.00 s.d 13.00 WIB. Peserta berjumlah 24 orang lansia Desa Ketuan Jaya dan lokasi penyelenggaraan di halaman rumah kader Desa Ketuan Jaya. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh 4 (empat) orang tim dosen pengabdian dan dibantu oleh 10 orang mahasiswa serta 1 kader.

Program pengabdian masyarakat berupa merendam kaki pada air hangat menggunakan serai dan garam yang sudah dilaksanakan ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan keterampilan dalam upaya menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Tindakan ini meminimalkan efek samping dari penggunaan terapi non farmakologi. Hasil pengabdian masyarakat ini akan bermanfaat untuk lansia dengan hipertensi dan kader. Kader Desa Ketuan Jaya dapat mengajarkan hal ini kepada penderita hipertensi yang tidak hanya berasal dari usia lansia.



Gambar 1. Kegiatan PKM

KESIMPULAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini secara garis besar mencakup beberapa komponen yaitu:

1. Keberhasilan sasaran peserta.
2. Ketercapaian tujuan praktik.
3. Ketercapaian target materi yang telah direncanakan.
4. Kemampuan peserta dalam penguasaan materi.

Sasaran peserta pengabdian masyarakat sebelumnya adalah lansia dengan hipertensi di Desa Ketuan Jaya. Dalam pelaksanaannya kegiatan ini diikuti oleh lansia dengan hipertensi. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa sasaran kegiatan tercapai. Ketercapaian tujuan pengabdian masyarakat yaitu menerapkan keilmuan terkini sesuai dengan *evidence based practice* dengan menganalisis kebutuhan permasalahan di daerah binaan dengan fokus utama meningkatkan pengetahuan lansia dan kader mengenai pengenalan tanda bahaya hipertensi pada lansia dan meningkatkan keterampilan lansia dalam menangani kasus hipertensi di rumah secara umum sudah baik.

Ketercapaian target materi pada kegiatan pengabdian masyarakat ini cukup baik, karena materi penyakit hipertensi telah dapat disampaikan secara keseluruhan. Materi penyakit hipertensi yang disampaikan antara lain definisi, penyebab, tanda dan gejala, pengelolaan dan pencegahan, dan komplikasi. Kemampuan peserta dilihat dari penguasaan materi terlihat cukup. Lansia cukup mampu mengulang kembali materi penyakit hipertensi yang telah disampaikan.

Secara keseluruhan kegiatan pengabdian masyarakat rendam kaki air hangat menggunakan serai dan garam dapat dikatakan berhasil. Keberhasilan ini selain diukur dari keempat komponen diatas, juga dapat dilihat dari kepuasan peserta setelah mengikuti kegiatan. Manfaat yang diperoleh lansia antara lain memiliki pengetahuan mengenai tanda dan bahaya pada penyakit hipertensi sehingga lansia dapat melakukan penanganan yang cepat

dan tepat. Serta lansia dapat melakukan penanganan dengan salah satu cara untuk menurunkan tekanan darah adalah terapi rendam kaki menggunakan air hangat dengan campuran garam dan serai, merendam bagian tubuh ke dalam air hangat dapat meningkatkan sirkulasi, mengurangi edema, meningkatkan relaksasi otot. Merendam juga dapat disertai dengan pembungkusan bagian tubuh dengan balutan dan membasahnya dengan larutan hangat Terapi rendam kaki (hidroterapi kaki). ini juga membantu meningkatkan sirkulasi darah dengan memperlebar pembuluh darah sehingga lebih banyak oksigen dipasok ke jaringan yang mengalami pembengkakan. Perbaikan sirkulasi darah juga memperlancar sirkulasi getah bening sehingga membersihkan tubuh dari racun. Orang-orang yang menderita berbagai penyakit seperti rematik, radang sendi, linu panggul, sakit punggung, insomnia, kelelahan, stress, sirkulasi darah yang buruk (hipertensi), nyeri otot, kram, kaku, terapi air (hidroterapi) bisa digunakan untuk meringankan masalah tersebut. Berbagai jenis hidroterapi, metode yang umum digunakan dalam hidroterapi yaitu mandi rendam, sitzbath, pijat air, membungkus dengan kain basah, kompres, merendam kaki. Ada pengaruh terapi rendam kaki menggunakan air hangat dengan campuran garam dan serai terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi. Dari hasil penelitian adanya perbedaan yang signifikan atau ada pengaruh pemberian terapi rendam kaki menggunakan air hangat dengan campuran garam dan serai terhadap perubahan tekanan darah pada lansia.

Merendam kaki pada air hangat akan memberikan efek relaksasi, menurunkan rasa nyeri dan meningkatkan kemampuan alat gerak. Secara ilmiah, air hangat memiliki dampak fisiologis bagi tubuh. Tekanan hidrostatik air terhadap tubuh mendorong pembesaran pembuluh darah dari kaki menuju ke rongga dada dan darah akan berakumulasi di pembuluh darah jantung. Air hangat akan menyebabkan dilatasi pembuluh darah, menurunkan kekentalan darah, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan metabolisme jaringan dan meningkatkan permeabilitas (Sustrani, Alam, dan Hadibroto, 2006). Merendam kaki dengan air hangat, air yang digunakan untuk terapi memiliki suhu 37-40°C. Suhu tersebut dapat mengobati gejala kurang tidur dan infeksi, meningkatkan kelenturan otot jaringan ikat, kelenturan pada otot, mestabilkan kerja jantung dan aliran darah, memberikan pengaruh pada sistem pembuluh darah sehingga aliran darah menjadi lancar (Setiyoadi & Kushariyadi, 2011).

Referensi

- Aji Subekti, Insan. 2012. *Olahraga Bagi Usia Lanjut*. <http://insanajisubekti.wordpress.com/2012/04/17/olahraga-bagi-usia-lanjut/>, diakses 26 November 2017
- Arumdita. 2010. *Klasifikasi Tekanan Darah*. <http://arumdita.blogspot.com/2010/01/klasifikasi-tekanan-darah.html>, diakses 26 November 2017
- Departemen Kesehatan. 2012. *Pharmaceutical Care Untuk Penyakit Hipertensi. Buku Saku*. <http://www.binfar.depkes.go.id/bmsimages/1361338449.pdf>, diakses 26 November 2017.
- Efendi, Ferry, & Makhfudli.(2009). *Keperawatan kesehatan komunitas teori dan praktik dalam keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Ekasari, M.F., Tamher, A., Hartini, T., Rosidawati., Syaifuddin., Suryati, E.S., & Maryam, R.S. (2008). *Keperawatan komunitas upaya memandirikan masyarakat untuk hidup sehat*. Jakarta: Trans Info Media
- Fhajar Pranama, Vendyik. 2012. *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Pomahan Kecamatan Pulung Kabupaten Ponorogo, Karya Tulis, Universitas Muhammadiyah Ponorogo.*

- <http://lib.umpo.ac.id/gdl/files/disk1/5/jkptumpo-gdl-vendyikfha-233-1-abstrak-i.pdf>, diakses 21 November 2017.
- Fatimah. (2010). *Merawat Manusia Lanjut Usia Suatu Pendekatan Proses Keperawatan Gerontik*. Jakarta : Trans Info Medika
- Kadulli, Arnold. 2012. *Proposal Hipertensi Pada Lansia*. <http://arnoldkadulli12081991.blogspot.com/2012/11/proposal-hipertensi-pada-lansia.html>, diakses pada 26 November 2017.
- Martono, A. (2006). *Getriatrik (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut) edisi 3. Cetakan 2*. Jakarta: FKUI
- Maryam, R.S., Ekasari, M.F., Rosidawati, Jubaerdi, A., & Batubara, I. (2008), *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika
- Mubarak, W.I., & Chayati, N. (2009). *Ilmu keperawatan 1 pengantar dan teori*. Jakarta: Salemba Medika
- Potter, P.A., & Perry, A.G. (2006). *Fundamentl Keperawatan Edisi 4 Volume 2*. Jakarta: EGC