

Terapi Komplementer Rendam Kaki Menggunakan Air Garam Hangat Untuk Menurunkan Tekanan Darah Lansia

Complementary Therapy Soaking Feet Using Warm Salt Water To Lower Blood Pressure In The Elderly

Ahmad Syahlani¹, Risna², Maulidha Camelia Rizqi³, Noorhaliza*⁴, Olvia Putri Pebriani⁵, Rida Hendriyani⁶

^{1,2,4,5,6*} Program Studi Keperawatan, Universitas Sari Mulia

³ Pekerja Sosial, Panti Sosial Werdha Budi Sejahtera

Informasi Artikel

Submit: 18 – 12 – 2024

Diterima: 1 – 7 – 2025

Dipublikasikan: 20 – 1 – 2025

ABSTRACT

Elderly hypertension is often caused by natural changes in blood vessels due to aging. This condition increases the risk of complications such as stroke, heart disease, and kidney failure, so management is needed that includes a healthy diet, regular exercise, stress reduction, and compliance with prescribed medications. Soaking feet in warm water can be used to relieve high blood pressure by increasing blood circulation and providing a relaxing effect on the body. This community service aims to help lower blood pressure in the elderly at the Tresna Werdha Budi Sejahtera Social Home with complementary foot soak therapy using warm water and salt. The method of implementing the activity is in the form of education and demonstration of complementary foot soak therapy using warm water and salt to lower blood pressure. Several media are used in this activity such as leaflets for education, baksom buckets, foot towels, warm water and salt. The results of the activity obtained that the education and demonstration of foot soak therapy with warm water and salt which has been carried out at the Tresna Werdha Budi Sejahtera Social Home Wisma Melati have been carried out. The evaluation results showed that participants were able to explain the effects and benefits of foot soaks with warm water and salt for hypertension. Participants were able to explain how to make a foot soak with warm water and salt and were able to apply the use of a foot soak with warm water and salt. Participants were also able to identify the positive effects of warm water and salt foot soak therapy. Seeing the results, it is concluded that this community service activity went well.

Keywords: *elderly, salt water foot soak, warm water, complementary therapy*

ABSTRAK

Hipertensi lansia seringkali disebabkan oleh perubahan alami pada pembuluh darah akibat penuaan. Kondisi ini meningkatkan risiko komplikasi seperti stroke, penyakit jantung, dan gagal ginjal, sehingga diperlukan pengelolaan yang meliputi pola makan sehat, olahraga teratur, pengurangan stres, serta kepatuhan terhadap pengobatan yang diresepkan. Rendam kaki dalam air hangat dapat digunakan untuk meredakan tekanan darah tinggi dengan cara meningkatkan sirkulasi darah dan memberikan efek relaksasi pada tubuh. Pada pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk membantu menurunkan tekanan darah pada lansia di panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera dengan terapi komplementer rendam kaki menggunakan air hangat dan garam. Metode pelaksanaan kegiatan yaitu berupa edukasi serta demonstrasi terapi komplementer rendam kaki menggunakan air hangat dan garam

*Alamat Penulis Korespondensi:

Noorhaliza, Program Studi Keperawatan, Universitas Sari Mulia

Phone: 082350093292.

Email:

nurkhalizarahman@gmail.com

untuk menurunkan tekanan darah. Beberapa media digunakan dalam kegiatan ini seperti media leaflet untuk edukasi, baksom ember, handuk kaki, air hangat dan garam. Hasil kegiatan didapatkan telah terlaksananya edukasi dan demonstrasi terapi rendam kaki air hangat dan garam yang telah dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera wisma melati. Hasil evaluasi menunjukkan peserta mampu menjelaskan pengaruh dan manfaat rendam kaki air hangat dan garam untuk hipertensi. Peserta mampu menjelaskan cara pembuatan rendam kaki dengan air hangat dan garam serta mampu menerapkan penggunaan rendam kaki dengan air hangat dan garam. Peserta juga mampu mengidentifikasi efek positif dari terapi rendam kaki air hangat dan garam. Melihat hasil yang ada maka disimpulkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan baik.

Kata kunci: lansia, rendam kaki air garam, air hangat, terapi komplementer

PENDAHULUAN

Masa lansia merupakan masa yang beresiko tinggi terjadi peningkatan tekanan darah (1). Kondisi tingginya tekanan darah pada lansia dikaitkan dengan proses penuaan yang terjadi pada tubuh. Semakin bertambah usia, sistem vaskular seseorang bisa mengalami perubahan yaitu terjadi pengurangan jaringan elastis di arteri, sehingga menyebabkannya menjadi lebih kaku yang mengakibatkan tekanan darah akan meningkat (2).

Tingginya tekanan darah melebihi normal ($> 140/90$ mmHg) yang terjadi berulang kali setelah pengecekan disebut dengan hipertensi (3). Hipertensi sering disebut sebagai penyakit silent killer karena tidak menyebabkan gejala jangka Panjang (4). Indonesia serta Negara di Kawasan Asia Tenggara lainnya ialah negara yang masyarakatnya mempunyai kesadaran yang rendah terhadap penyakit hipertensi yakni kurang dari 50%. Apabila tekanan darahnya di bawah $140/90$ mmHg ialah tingkat kontrol hipertensi (Nugroho et al., 2019). Tingginya prevalensi hipertensi berdasar Riskesdas 2018 yang terjadi pada kelompok umur 55-64 tahun (55,2%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 31-44 tahun (31,6%), diprediksi akan meningkat pada tahun 2025, yaitu akan terdapat 1,5 miliar orang akan mengalami tekanan darah tinggi, serta diperkirakan 9,4 juta orang akan meninggal setiap tahunnya sebab menderita hipertensi dan komplikasinya (5).

WHO diperkirakan 1,13 milyar orang di dunia terkena penyakit hipertensi berarti 1 dari 3 orang terkena hipertensi (6). Tingginya penderita hipertensi dapat memunculkan berbagai macam manifestasi klinis dan komplikasi. Komplikasi hipertensi di Indonesia meliputi jantung koroner 0,5%, diabetes 1,5%, gagal ginjal 0,13%, dan hipertiroid 0,4% (7). Banyaknya komplikasi yang dialami akan menyebabkan penurunan kualitas hidup pada penderita hipertensi bahkan dapat meningkatkan angka mortalitas. Sebesar 34,1% hasil prevalensi hipertensi menunjukkan terdiagnosis hipertensi yakni 8,8% serta orang tersebut tidak minum obat sebesar 13,3% sementara yang tidak rutin minum obat sebesar 32,3%. Kondisi ini membuktikan bahwa penderita Hipertensi Sebagian besar tidak tahu dirinya terkena Hipertensi atau tidak sehingga pengobatan tidak didapatkan (8).

Penyebab penderita hipertensi tidak minum obat sebab kunjungan ke fasyankes tidak teratur (31,3%), merasa sehat (59,8%), minum obat tradisional (14,5%), tidak mampu beli obat (8,1%), penggunaan terapi lain (12,5%), lupa minum obat (11,5%), obat hipertensi tidak tersedia di Fasyankes (2%) serta ada efek samping obat (4,5%) (Ferayanti & Rizky, 2017). Melihat masalah yang ada maka perlu melakukan pemahaman pada penderita hipertensi agar melakukan pengendalian hipertensi sehingga tidak terjadi berbagai macam komplikasi (9).

Penanganan non farmakologi telah menjadi terapi pendamping dalam manajemen penanganan hipertensi. Secara non farmakologi penanganannya juga dilaksanakan dengan memperbaiki gaya hidup seperti tidak minum alkohol, melakukan aromaterapi, tidak merokok, mengkonsumsi seledri dan lain-lain. Beberapa manajemen non farmakologi yang dapat menaikkan efek relaksasi antara lain memakai terapi musik, aromaterapi, dan hidroterapi. Contoh hidroterapi yaitu memberikan terapi rendam kaki dengan air hangat dengan suhu 39-40 derajat (10).

Terapi rendam kaki dengan air hangat ialah manajemen non farmakologi lain yang dapat meningkatkan efek relaksasi pada penderita hipertensi dapat dipilih guna menurunkan tekanan darah penderita hipertensi (11). Secara ilmiah bagi tubuh air hangat berdampak fisiologis yakni menstabilkan aliran darah, kerja jantung serta sirkulasi darah menjadi lancar. Rendam air hangat ini prinsip kerjanya mempergunakan air yang sudah dihangatkan di suhu 39-40 derajat, dan kaki dimasukkan kedalam air selama 20-30 menit, suhu air hangat yang masuk tubuh akan membuat pembuluh darah melebar serta bisa merileksasikan otot-otot. Terapi ini memiliki berbagai macam manfaat (Harnani, 2017). Studi ini bertujuan guna mengetahui penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi setelah dilakukan terapi rendam kaki air hangat (12).

Terapi rendam kaki dengan air hangat dapat merangsang peredaran darah, memperlebar pembuluh darah, dan mengurangi ketegangan otot serta stres. Air garam juga dipercaya dapat membantu detoksifikasi tubuh dan mengurangi peradangan, yang dapat mendukung proses relaksasi dan menurunkan tekanan darah secara keseluruhan. Terapi ini bertujuan untuk meningkatkan kenyamanan, mengurangi gejala hipertensi, dan mendukung kesehatan jantung pada lansia. Namun, terapi ini sebaiknya digunakan sebagai tambahan atau pelengkap dari pengobatan medis yang diresepkan oleh dokter (12).

Hasil studi pendahuluan di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera berlokasi di Banjarbaru adalah lembaga pelayanan masyarakat yang dikelola oleh pihak pemerintah yang berfungsi untuk menampung dan merawat lansia terlantar serta memberikan pelayanan dan perlindungan sosial untuk lansia agar dapat menikmati kehidupan secara wajar didapatkan hasil banyak lansia yang mengalami Tekanan Darah tinggi. Hampir semua lansia mengatakan tidak pernah mendapatkan edukasi tentang rendam kaki air hangat untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Melihat masalah yang ada maka tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu untuk membantu menurunkan tekanan darah, meningkatkan sirkulasi darah, dan memberikan efek relaksasi pada tubuh pada lansia hipertensi dengan memberikan terapi rendam kaki dalam air garam hangat.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan yang dilakukan menggunakan pendekatan analisis kondisi wilayah sasaran, dilanjutkan identifikasi masalah, merencanakan intervensi dan melaksanakan implementasi dalam mengatasi masalah yang direncanakan dengan melaksanakan kegiatan edukasi serta demonstrasi terapi komplementer rendam kaki menggunakan air hangat dan garam untuk menurunkan tekanan darah di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera. Beberapa media digunakan dalam kegiatan ini seperti media leaflet untuk edukasi, baksom ember, handuk kaki, air hangat dan garam. Tujuan khusus yang menjadi capaian dalam kegiatan ini yaitu peserta mampu menjelaskan pengaruh rendam kaki air hangat dan garam terhadap hipertensi, manfaat rendam kaki air hangat dan garam, cara pembuatan rendam kaki dengan air hangat dan garam, mampu menerapkan penggunaan rendam kaki dengan air hangat dan garam untuk menurunkan tekanan darah tinggi serta mampu mengidentifikasi efek positif dari terapi rendam kaki air hangat dan garam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini ditujukan memberikan terapi rendam kaki air hangat dan garam untuk menurunkan tekanan darah tinggi para lansia yang ada di wisma melati Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera. Terapi rendam kaki air hangat dan garam dilaksanakan pada hari Sabtu 30 November 2024. Berikut hasil survei dan solusi yang telah didapatkan:

Tabel 1 Permasalahan dan Solusi

Permasalahan	Solusi
Tekanan darah mayoritas tinggi dan telah masuk dalam kategori hipertensi, namun tidak begitu menjadikan masalah karena tidak muncul keluhan berat	Edukasi Kesehatan tentang mengenal hipertensi dengan Menyusun media leaflet sebagai bahan edukasi yang bisa dibaca peserta kemudian hari

Belum pernah melakukan rendam kaki dengan air garam hangat	- Demonstrasi pembuatan rendaman air garam hangat
Tidak pernah mendapatkan edukasi rendam kaki air garam hangat untuk menurunkan tekanan darah	- Demonstrasi cara rendam kaki dengan air garam hangat

Berikut proses pelaksanaan setiap kegiatan yang dilakukan :

Tabel 2 Jadwal Pelaksanaan Kegiatan

No.	Waktu (WITA)	Materi
1	10.00-10.15	Kata Sambutan
2	10.15-10.45	Penyampaian edukasi tentang tekanan darah tinggi dan demonstrasi pembuatan terapi rendam kaki air hangat dan garam
3	10.45-10.55	Pelaksanaan demonstrasi rendam kaki air hangat dan garam serta Sesi Tanya Jawab
4	10.55-11.00	Penutup

Pada kegiatan yang telah dilakukan pelaksanaan menjelaskan secara singkat tentang penyakit hipertensi dan cara rendam kaki air hangat dan garam kepada lansia. Kemudian pemberian terapi rendam kaki air hangat dan garam dilaksanakan selama 15 menit. Selama kegiatan para lansia melakukan terapi rendam air hangat dan garam, para lansia tampak aktif dan antusias bertanya mengenai penyakit hipertensi dan manfaat dari rendam kaki air hangat dan garam. Dengan demikian, kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan sesuai harapan walaupun terdapat kekurangan dalam pelaksanaan yaitu, ada para lansia yang tidak bisa ikut karena kondisi klinis yang tidak memungkinkan untuk mengikuti terapi rendam kaki air hangat dan garam. Berikut dokumentasi hasil kegiatan yang dilakukan :



Gambar 1 Dokumentasi Pelaksanaan Edukasi dan Demonstrasi Rendam Kaki Air Garam Hangat

Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan peserta mampu menjelaskan pengaruh rendam kaki air hangat dan garam untuk hipertensi. Peserta mampu menjelaskan manfaat rendam kaki air hangat dan

garam. Peserta mampu menjelaskan cara pembuatan rendam kaki dengan air hangat dan garam. Hasil observasi peserta mampu menerapkan penggunaan rendam kaki dengan air hangat dan garam untuk menurunkan tekanan darah tinggi serta mampu mengidentifikasi efek positif dari terapi rendam kaki air hangat dan garam.

Rendam kaki dalam air hangat adalah teknik yang digunakan untuk meredakan tekanan darah tinggi dengan cara meningkatkan sirkulasi darah dan memberikan efek relaksasi pada tubuh (13). Ketika kaki direndam dalam air hangat, pembuluh darah akan melebar, yang dapat membantu mengurangi beban pada jantung dan menurunkan tekanan darah secara keseluruhan. Selain itu, proses ini juga dapat meredakan stres, yang merupakan salah satu faktor utama penyebab hipertensi. Meskipun rendam kaki dalam air hangat tidak dapat menggantikan pengobatan medis, terapi ini bisa menjadi cara yang efektif untuk mendukung pengelolaan tekanan darah tinggi secara alami dengan waktu 15-20 menit dengan air bersuhu 33-37 derajat (14).

Tujuan umum dari terapi rendam kaki dengan air garam pada hipertensi lansia adalah untuk membantu menurunkan tekanan darah, meningkatkan sirkulasi darah, dan memberikan efek relaksasi pada tubuh. Pada lansia yang sering mengalami hipertensi, rendam kaki dalam air garam hangat dapat merangsang peredaran darah, memperlebar pembuluh darah, dan mengurangi ketegangan otot serta stres. Air garam juga dipercaya dapat membantu detoksifikasi tubuh dan mengurangi peradangan, yang dapat mendukung proses relaksasi dan menurunkan tekanan darah secara keseluruhan. Dengan demikian, terapi ini bertujuan untuk meningkatkan kenyamanan, mengurangi gejala hipertensi, dan mendukung kesehatan jantung pada lansia. Namun, terapi ini sebaiknya digunakan sebagai tambahan atau pelengkap dari pengobatan medis yang diresepkan oleh dokter (15).

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam program pengabdian kepada masyarakat ini berupa telah terlaksananya edukasi dan demonstrasi terapi rendam kaki air hangat dan garam yang telah dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera wisma melati. Kegiatan berjalan dengan lancar yang dapat terlihat dari antusias peserta dalam kegiatan demonstrasi maupun edukasi. Hasil evaluasi juga menunjukkan sesuai dengan target capaian yaitu peserta mampu menjelaskan pengaruh rendam kaki air hangat dan garam untuk hipertensi. Peserta mampu menjelaskan manfaat rendam kaki air hangat dan garam. Peserta mampu menjelaskan cara pembuatan rendam kaki dengan air hangat dan garam. Hasil observasi peserta mampu menerapkan penggunaan rendam kaki dengan air hangat dan garam untuk menurunkan tekanan darah tinggi serta mampu mengidentifikasi efek positif dari terapi rendam kaki air hangat dan garam. Melihat hasil yang ada maka disimpulkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan baik.

SARAN

Berdasarkan hasil yang ada maka disarankan kepada pengelola panti untuk mengingatkan lansia agar rutin menjalankan terapi komplementer rendam kaki air garam hangat selama 15 menit sebagai upaya menurunkan tekanan darah lansia. Untuk pelaksana selanjutnya dapat melakukan inovasi lain guna membantu lansia penderita hipertensi agar tetap menjaga kestabilan dan kenormalan tekanan darahnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera yang telah bersedia memfasilitasi kegiatan ini hingga berjalan dengan lancar.

KONFLIK KEPENTINGAN

“Penulis dalam artikel ini tidak memiliki konflik dan kepentingan”

DAFTAR PUSTAKA

1. Saputra O, Anam K. Gaya Hidup sebagai Faktor Risiko Hipertensi pada Masyarakat Pesisir Pantai. *Majority*. 2016;5(3):118–23.
2. Direktorat P2PTM. Laporan Akuntabilitas Kinerja Direktorat Pencegahan Pengendalian Penyakit Tidak Menular (P2PTM) Tahun 2022 [Internet]. 2023. Available from: https://e-renggar.kemkes.go.id/file_performance/1-465827-02-4tahunan-967.pdf
3. Arum YTG. Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-64 Tahun). *HIGEIA J PUBLIC Heal*. 2019;3(3):345–56.
4. Putri AN, Hamarno R, Johan Agus Yuswanto T. Komorbid, usia, dan jenis fraktur ekstremitas bawah berhubungan dengan lama rawat inap pada pasien post open reduction internal fixation (ORIF). *J Penelit Kesehat Suara Forikes* [Internet]. 2023;14(6):671–4. Available from: <http://forikes-ejournal.com/index.php/SF>
5. Adam L. Determinan hipertensi pada lanjut usia. *Jambura Heal Sport J*. 2019;1(2):82–9.
6. WHO. *Global Health and Aging*. Nation Institute on Aging. 2019.
7. Ariyani AR. Kejadian Hipertensi pada Usia 45-65 Tahun. *HIGEIA J PUBLIC Heal*. 2020;4(3):506–18.
8. Berek PAL, Fouk MFWA. Kepatuhan Perawatan Diri Pasien Hipertensi: A Systematic Review. *J Sahabat Keperawatan* [Internet]. 2020;2(1). Available from: <https://jurnal.unimor.ac.id/index.php/JSK/article/view/458>
9. Azim LOL. Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Salam terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Wua-Wua Kota Kendari. *J Penelit Sains dan Kesehat Avicenna*. 2022;1(2).
10. Putri RM, Tasalim R, Basit M, Mahmudah R. Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Dan Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Penurunan Mean Arterial Pressure (Map) Penderita Hipertensi. *J Keperawatan*. 2023;15(3):975–84.
11. Yuningsih A, Anwar S, Anggraini D. Pengaruh Terapi Kombinasi Hidroterapi dan Murottal Al-Qur'an terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia. *Healthc Nurs J*. 2023;5(1):575–89.
12. Ambarwati, Uliya I. Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Dengan Campuran Garam Dan Serai Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *J Profesi Keperawatan Acad Keperawatan Krida Husada Kudus*. 2020;7(2):88–102.
13. Pratiwi GA. Efektifitas Pemberian Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Campuran Garam Dan Serai Dengan Air Hangat Campuran Garam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Lansia Dengan Hipertensi Di Posyandu Lansia Kresna Kelurahan Manguharjo Kota Madiun. *Keperawatan*. 2018;1–110.
14. Andik, S., & Widaryati W. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Hipertensi Pada Keluarga Terhadap Kepatuhan Diet Rendah Garam Lansia Hipertensi Di Kecamatan Sukolilo Kabupaten Pati. *STIKES' Aisyiyah Yogyakarta*; 2014.
15. Kemenkes.RI. Pusdatin Hipertensi. Infodatin [Internet]. 2014;(Hipertensi):1–7. Available from: https://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjIzfDJsYPKAhVSA44KHUmSDasQFggZMAA&url=http://www.depkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi.pdf&usg=AFQjCNHWLiHieCeL1Ksg4Tr_yx