

EFEKTIFITAS RENDAM KAKI DENGAN AIR GARAM HANGAT DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA SERUT

Sri Wahyuni Adriani, Mochammad Iqbal Yudo.P, Arif Firmansyah, Nadia Azkal 'Uyun, Riskiah Arifi Putri

Universitas Muhammadiyah Jember, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Ners

Email: sriwahyuni@unmuhjember.ac.id, iqbalyudo5@gmail.com

Abstrak : Hipertensi atau tekanan darah tinggi dengan tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg. Tekanan darah dianggap bermasalah apabila tekanan tersebut bersifat persisten. Hipertensi apabila tidak terkontrol atau tidak diberi perhatian khusus dapat menyebabkan berbagai komplikasi bila mengenai jantung kemungkinan dapat terjadi infark miokard, jantung koroner, gagal jantung kongestif, bila mengenai otak terjadi stroke. Tujuan penelitian untuk mengetahui efektifitas rendam kaki dengan air garam hangat dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Serut. Data pengkajian yang sudah dilakukan rata-rata masyarakat yang terkena hipertensi dari pola hidup. Dari masalah tersebut perlu dilakukan intervensi untuk mengurangi jumlah hipertensi di Desa Serut dengan menimbang berat badan dan memeriksa tensi pasien. Jika terdapat pasien yang tensinya tinggi akan diberikan edukasi dan intervensi mengenai rendam kaki serai dan garam dan dilihat hasilnya setelah 2 minggu. Hasil intervensi pemberian rendam kaki dengan serai dan garam pada air hangat terdapat penurunan tekanan darah pada responden yang diberikan intervensi dengan serai dan garam pada air hangat dapat menurunkan hipertensi, sebanyak 35 responden penderita hipertensi (125-200/80-110 mmHg) mengalami penurunan hipertensi yaitu (110-135/70-100 mmHg) dan 35 responden tekanan darahnya menjadi normal. Kata Kunci: Hipertensi; Rendam Kaki, Air Garam Hangat

Abstract : Hypertension or high blood pressure with a systolic pressure of more than 140 mmHg and a diastolic pressure of more than 90 mmHg. Blood pressure is considered problematic if the pressure is persistent. Hypertension, if not controlled or not given special attention, can cause various complications if it affects the heart, possibly myocardial infarction, coronary heart disease, congestive heart failure, if it affects the brain, stroke can occur. The aim of the research was to determine the effectiveness of soaking feet with lemongrass water and salt in reducing blood pressure in hypertension sufferers in Serut Village. Data from studies that have been carried out on the average population affected by hypertension from their lifestyle. Based on this problem, interventions need to be carried out to reduce the number of hypertension in Serut Village by weighing body weight and checking patient blood pressure. If there are patients with high blood pressure, they will be given education and intervention regarding lemongrass and salt foot soaks and the results will be seen after 2 weeks. The results of the intervention by giving a foot soak with lemongrass and salt in warm water showed a decrease in blood pressure in respondents who were given the intervention with lemongrass and salt in warm water which reduced hypertension. As many as 35 respondents with hypertension (125-200/80-110 mmHg) experienced a

Received: November 2024

Reviewed: November 2024

Published: November 2024

Plagirism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed

under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

reduction in hypertension. namely (110-135/70-100 mmHg) and 35 respondents' blood pressure became normal.	
---	--

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi medis yang serius dan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, ginjal serta penyakit lainnya (WHO, 2020). Hipertensi nisikan sebagai tekanan darah tinggi dengan tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg. Tekanan darah dianggap bermasalah apabila tekanan tersebut bersifat persisten. Hipertensi apabila tidak terkontrol atau tidak diber perhatian khusus dapat menyebabkan berbagai komplikasi bila mengenai jantung kemungkinan dapat terjadi infark miokard, jantung koroner, gagal jantung kongestif, bila mengenai otak terjadi stroke.

Data World Health Organization (WHO) menunjukkan sekitar 1,13 orang di dunia mengalami hipertensi. Kejadian hipertensi kian meningkat setiap tahunnya pada tahun 2025 diperkirakan akan ada 1,5 milyar orang yang terkena hipertensi dan 9,5 juta meninggal akibat hipertensi dan juga komplikasinya (WHO, 2015). Riskesdes tahun 2018 prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,11% estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian. (Kemenkes, 2019). Jawa Timur berada pada urutan ke-6. Jumlah pasien hipertensi terbanyak di Jawa Timur berada di Kota Surabaya yaitu sebanyak 313.960 penduduk. (Kemenkes RI, 2018).

Rendam kaki air hangat adalah salah satu terapi non farmakologis yang mudah dan murah yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Terapi rendam kaki air hangat dapat dikombinasikan dengan bahan-bahan alami seperti garam dan serai. Garam merupakan kumpulan senyawa kimia dengan penyusun terbesar adalah natrium klorida (NaCl), natrium berfungsi menjaga keseimbangan asam basa di dalam tubuh dengan mengimbangi zat-zat yang membentuk asam dan berperan pula dalam transmisi saraf dan kontraksi otot (Turdiyanto, 2014). Kandungan kimia serai antara lain minyak atsiri dengan komponen citronellal, citral, kadinol. Anggota family poaceae itu bersifat rasa pedas dan hangat. Serai bermanfaat sebagai anti radang, menghilangkan rasa sakit, dan melancarkan sirkulasi darah. Manfaat lain juga untuk sakit kepala, sakit otot, ngilu sendi dan memar (Ismatul & Ambarwati, 2020).

Air hangat adalah salah satu media terapi yang bisa mencegah dan memulihkan seseorang dari penyakit hipertensi. Hal tersebut dikarenakan hidrostatis dan hidrodinamik dan suhu hangatnya yang membuat peredaran didalam tubuh menjadi lancar. Selain dapat memperlancar peredaran darah air hangat juga memberikan efek ketenangan bagi tubuh sehingga keseimbangan dalam tubuh (homeostatis) dapat tercapai dengan baik. Metode lain yang digunakan dalam merendam kaki dengan air hangat yaitu salah satunya dengan campuran serai, karena serai dapat memperlancar peredaran darah serta untuk merelaksasikan otot dan sendi.

Terapi rendam kaki air hangat ditambah campuran garam dan serai secara alamiah 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 terapi ini yaitu terjadi perpindahan panas dari air hangat ke tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan dapat menurunkan ketegangan otot (Ismatul & Ambarwati, 2020).

METODE PENELITIAN

Proses pengumpulan melalui beberapa tahapan yaitu data dikumpulkan dari hasil wawancara, observasi, dokumen, data yang dikumpulkan terkait dengan data responden yang menderita hipertensi dan hasil tekanan darah responden. Setelah data terkumpul di temukan

ISSN : 3025-8855

sebanyak 17 pasien hipertensi di Desa Serut yang terdaftar di Puskesmas, 35 pasien yang di temukan di Desa Serut sesuai data pengkajian mahasiswafesi ners yang sudah dilakukan. Dari data pengkajian yang sudah dilakukan rata-rata masyarakat yang terkena hipertensi dari pola hidup. Dari masalah tersebut perlu dilauan intervensi untuk mengurangi jumlah hipertensi di Desa Serut. Pelatihan kader hipertensi perlu ditingkatkan untuk penanganan hipertensi. Mahasiswa profesi ners bekerja sama dengan Pukesmas Sukorambi dan kader Desa Serut untuk melakukan pemeriksaan hipertensi, dan melakukan intervensi. Pemeriksaan dilakukan dengan menimbang berat badan dan memeriksa tensi pasien. Jika terdapat pasien yang tensinya tinggi akan diberikan edukasi dan intervensi mengenai rendam kaki air garam hangat dan dilihat hasilnya setelah 2 minggu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Intervensi pemberian rendam kaki dengan serai dan garam pada air hangat terdapat penurunan tekanan

Table 1.1 Pre test dan Post test tekanan darah

Variabel	Tekanan darah	Fekkuensi	Presentase (%)
Tekanan darah sebelum dilakukan intervensi	125-200/80-110 mmHg	50	100%
Tekanan darah setelah dilakukan intervensi	110-135/70-100 mmHg	50	100%
uji wilcoson	Pre test p_value <0,001	Post test p-value <0,005	

Dari hasil table diatas intervensi pemberian rendam kaki dengan serai dan garam pada air hangat terdapat penurunan tekanan darah pada responden yang diberikan intervensi. Terapi rendam kaki dengan serai dan garam pada air hangat efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi didapat uji *wilcoson* yaitu terdapat penurunan yang signifikan antara rata - rata pre test dan post test dimana p_value sistole <0,001 dan p-value

diastole <0,005 yang artinya terdapat pengaruh intervensi rendam kaki dengan serai dan garam pada air hangat.

Intervensi rendam kaki dengan serai dan garam pada air hangat dapat menurunkan hipertensi, sebanyak 35 responden penderita hipertensi (125-200/80-110 mmHg) mengalami penurunan hipertensi yaitu (110-135/70-100 mmHg) dan 35 responden tekanan darahnya menjadi normal.

KESIMPULAN

Hasil efektifitas rendam kaki dengan air garam hangat dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Serut yakni setelah responden yang telah di pemberian rendam kaki dengan serai dan garam pada air hangat mengalami penurunan tekanan darah sebanyak 35 responden penderita hipertensi dengan rentang tekanan darah (125-200/80-110 mmHg) mengalami penurunan tekanan darah (110-135/70-100 mmHg) sehingga seluruh responden sebanyak 35 orang tekanan darahnya menjadi normal. Terapi ini sangat dianjurkan dilakukan rutin saat dirumah dengan tujuan untuk selalu mengontrol tekanan darah agar tetap stabil.

DAFTAR PUSTAKA

- Erni Rita et. al. (2020). Riwayat Kontak dan Status Gizi Buruk Dapat Meningkatkan Kejadian Hipertensi pada Anak. JKMK Jurnal Kesehatan Masyarakat Khatulistiwa, 7, No 1 (Maret 2020), 20–29. <https://doi.org/DOI:http://dx.doi.org/10.29406/jkkm.v7i1.1988>
- Kemendes RI. (2018). TB Anak. Retrieved from: https://tbindonesia.or.id/pustaka/pedoman/tb-anak/website:https://sr.tbindonesia.or.id/wp-content/uploads/2019/12/website_tbanak_3juli2019.pdf

ISSN : 3025-8855

- Kementerian Kesehatan RI. (2017). Penemuan Pasien Hipertensi. 1–51.
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). Petunjuk Teknis Manajemen dan Tatalaksana Hipertensi Anak. (pp. 614–542). pp. 614–542.
- Menteri Kesehatan. (2017). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 67 Tahun 2016 Tentang Penanggulangan Hipertensi. In Dinas Kesehatan.
- Menteri Kesehatan. (2019). Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/Menkes/755/2019 Tentang Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tatalaksana Hipertensi. (Vol. 8).
- Mundakir. (2016). Buku Ajar Komunikasi Pelayanan Kesehatan. Yogyakarta: Indomedia Pustaka.
- Railey, J. B. (2013). *Communication in Nursing*. (7th ed). England: Elsevier Inc.

Asih, dkk, Efektifitas Rendam Kaki pada Hipertens