

TERAPI KOMPLEMENTER PENURUNAN TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI MENGGUNAKAN TERAPI RENDAM KAKI AIR HANGAT DENGAN CAMPURAN GARAM DAN SERAI

Abdurrauf^{1*}, Cynthia Eka Fayuning Tjomiadi¹⁾, Hefly Susandri¹⁾, Ni Wayan Elsi Nestriani¹⁾, Sabrina Munawarti¹⁾, Rizqilla Az-zahra Zulfirmansyah¹⁾

¹⁾ Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia Banjarmasin

E-mail: wayanelstn@gmail.com

Abstract

Lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Lanjut usia merupakan istilah bagi seseorang yang telah memasuki periode dewasa akhir atau usia tua. Periode ini merupakan periode penutup bagi rentang kehidupan seseorang, dimana terjadi kemunduran fisik dan psikologi secara bertahap. Hipertensi menjadi masalah kesehatan di Indonesia. Pengobatan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi hipertensi adalah dengan terapi rendam air hangat dengan campuran garam dan serai. Terapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam dan serai merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat diterapkan di rumah dengan mudah. Kegiatan ini dilakukan dengan memeriksa tekanan darah lansia, penyuluhan tentang pemberian terapi rendam kaki air hangat dengan garam dan serai, dan terapi rendam kaki air hangat dengan garam dan serai pada tanggal 27 Januari 2024, 31 Januari 2024, dan 3 Februari 2024. Sebagai evaluasi tindakan, perawat kembali melakukan pengukuran tekanan darah guna mengetahui adanya penurunan tekanan darah. Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan setelah penyampaian materi dan tindakan terapi komplementer rendam kaki air hangat dengan garam dan serai, didapatkan hasil bahwa terapi ini efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia.

Kata kunci: *Garam, Lansia, Rendam Kaki, Serai, Tekanan Darah Tinggi*

Abstract

Complementary therapy for reducing blood pressure in hypertensive patients using warm water foot soak therapy with a mixture of salt and lemongrass. An elderly person is someone who has reached the age of 60 years or above. Elderly is a term for someone who has entered the final adult period or old age. This period is the closing period for a person's life span, where gradual physical and psychological decline occurs. Hypertension is a health problem in Indonesia. Hypertension treatment can be done pharmacologically and non-pharmacologically. One non-pharmacological therapy that can be used to reduce hypertension is warm water soak therapy with a mixture of salt and lemongrass. Warm water foot soak therapy with a mixture of salt and lemongrass is a complementary therapy that can be applied easily at home. This activity was carried out by checking the blood pressure of the elderly, counseling about providing warm water foot soak therapy with salt and lemongrass, and warm water foot soak therapy with salt and lemongrass on January 27 2024, January 31 2024 and February 3 2024. As an evaluation of the action, the nurse again measures blood pressure to determine if there is a decrease in blood pressure. Based on the results of the evaluation carried out after the delivery of the material and the complementary therapy action of soaking the feet in warm water with salt and lemongrass, the results showed that this therapy was effective in lowering blood pressure in the elderly.

Keywords: *Salt, Elderly, Foot Soak, Lemongrass, High Blood Pressure*

1. Pendahuluan

Lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Lanjut usia merupakan istilah bagi seseorang yang telah memasuki periode dewasa akhir atau usia tua. Periode ini merupakan periode penutup bagi rentang kehidupan seseorang, dimana terjadi kemunduran fisik dan psikologi secara bertahap (Abdillah & Octaviani, 2017). Keberhasilan pembangunan di berbagai bidang kesehatan menyebabkan terjadinya peningkatan usia harapan hidup penduduk dunia termasuk Indonesia.

Selama kurun waktu hampir 5 dekade (1971-2019) persentase penduduk lansia

Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat. Pada tahun 2019, persentase lansia mencapai 9,60 % atau sekitar 25,64 juta orang (Maylasari et al., 2019). Indonesia termasuk dalam lima besar negara dengan jumlah lanjut usia terbanyak di dunia, pada tahun 2014, jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia sebanyak 18,781 juta jiwa dan diperkirakan pada tahun 2025 jumlahnya akan mencapai 36 juta jiwa.

Hipertensi menjadi masalah kesehatan di Indonesia. Pengobatan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi hipertensi adalah dengan terapi rendam air hangat dengan campuran garam dan serai. Terapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam dan serai merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat diterapkan di rumah dengan mudah.

Terapi rendam kaki menggunakan air hangat memiliki banyak manfaat bagi tubuh, yakni memperlancar peredaran darah, meningkatkan sirkulasi, mengurangi oedema dan dapat meningkatkan relaksasi otot. Terapi rendam kaki (hidroterapi) mampu meningkatkan sirkulasi darah dengan memperlebar pembuluh darah sehingga oksigen akan banyak masuk ke jaringan yang mengalami pembengkakan (Wulandari et al., 2016). Terapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam dan serai dilakukan selama 1 kali dalam seminggu dengan waktu 10 menit.

2. Metode

Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan pendekatan yaitu menganalisis kondisi wilayah sasaran, dilanjutkan dengan mengidentifikasi masalah, membuat intervensi dan melaksanakan implementasi dalam mengatasi masalah dengan melaksanakan kegiatan pemeriksaan tekanan darah, pemberian edukasi yaitu promosi kesehatan terkait tekanan darah tinggi serta terapi rendam kaki air hangat dengan garam dan serai dengan menjalin kerjasama dengan pengurus PPRSLU Budi Sejahtera Banjarbaru dan Kemudian melaksanakan evaluasi hasil kegiatan yang telah dilaksanakan. Kriteria klien dalam terapi komplementer ini adalah lansia berusia 60-80 tahun yang mengalami tekanan darah tinggi. Kegiatan dilakukan pada tanggal 27 Januari 2024, 31 Januari 2024, dan 3 Februari 2024. Berikut adalah tahap pelaksanaan kegiatan terapi rendam kaki air hangat dengan garam dan serai di PPRSLU Budi Sejahtera Banjarbaru:

1. Fase Persiapan
 - a. Mempersiapkan alat dan bahan terapi komplementer rendam kaki air hangat dengan garam dan serai.
 - b. Mempersiapkan daftar hadir panitia dan peserta.
2. Fase Orientasi
 - a. Mengucapkan salam.
 - b. Memperkenalkan diri.
 - c. Menjelaskan tujuan terapi komplementer rendam kaki menggunakan air hangat dengan garam dan serai.
 - d. Menjelaskan kontrak waktu.
3. Tahap Kerja
 - a. Menjelaskan cara rendam kaki air hangat dengan garam dan serai.
 - b. Mendemonstrasikan cara rendam kaki air hangat dengan garam dan serai.
 - c. Memulai terapi dengan menentukan waktu yang diperlukan.
4. Tahap Terminasi
 - a. Melakukan evaluasi Menyampaikan kesimpulan materi.
 - b. Memberikan *reinforcement* positif.
 - c. Mengakhiri pertemuan



Gambar 1. Mempersiapkan Alat Dan Bahan Terapi Komplementer Rendam Kaki Air Hangat dengan Garam dan Serai di PPRSLU Budi Sejahtera



Gambar 2 Kegiatan Mengukur Tekanan Darah Pre dan Post Pemberian Terapi Komplementer Rendam Kaki Air Hangat dengan Garam dan Serai



Gambar 3 Kegiatan Terapi Komplementer Rendam Kaki Air Hangat dengan Garam dan Serai

3. Hasil dan Pembahasan

Jenis Kelamin	N	%
Laki-laki	0	0
Perempuan	7	100
Total	7	100

Tabel 1 Frekuensi berdasarkan jenis kelamin

Dari tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik lansia perempuan berjumlah 7 orang dan lansia laki-laki tidak ada. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Sidik (2023) yang menyatakan tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan kejadian hipertensi. Jenis kelamin berkaitan dengan kejadian hipertensi karena pada masa paruh baya, kejadian hipertensi lebih tinggi pada wanita ketika mengalami *menopause*. *Menopause* berhubungan dengan meningkatnya tekanan darah. Hal ini dapat terjadi akibat saat *menopause* terjadi

penurunan hormon estrogen, yang selama ini melindungi pembuluh darah dari terjadinya kerusakan.

	Mean	Std. Deviasi	Maks.	Min.
<i>Pre</i>	2.00	0.816	3	1
<i>Post</i>	1.71	0.756	3	1

Tabel 2 *Preposttest* terapi renam kaki air hangat menggunakan serai dan garam pada tanggal 27 Januari 2024

Pada hasil pelaksanaan pada hari Sabtu 27 Januari 2024 dilakukan pengukuran tekanan darah *pre-posttest* pada pasien. Pada pasien saat dilakukan terapi rendam kaki terlihat lebih rileks dan tenang dengan hasil rata-rata yang didapat dari SPPS adalah *pretest* 2.00 sedangkan *posttest* 1.71 dengan hasil adanya penurunan pada tekanan darah pada pasien.

	Mean	Std. Deviasi	Maks.	Min.
<i>Pre</i>	2.86	0.690	4	2
<i>Post</i>	2.43	0.787	4	2

Tabel 3 *Preposttest* terapi renam kaki air hangat menggunakan serai dan garam pada tanggal 31 Januari 2024

Pada hasil pelaksanaan pada hari Rabu, 31 Januari 2024 dilakukan pengukuran tekanan darah *pre-posttest* pada pasien. Pada pasien dilakukan terapi rendam kaki terlihat lebih antusias dan senang saat dilakukan terapi dengan hasil rata-rata yang didapat dari SPPS adalah *pretest* 2.86 sedangkan *posttest* 2.43 dengan hasil adanya penurunan pada tekanan darah pada pasien.

	Mean	Std. Deviasi	Maks.	Min.
<i>Pre</i>	2.86	0.690	4	2
<i>Post</i>	2.29	0.951	4	1

Tabel 4 *Preposttest* terapi renam kaki air hangat menggunakan serai dan garam pada tanggal 3 Februari 2024

Pada hasil pelaksanaan pada hari Sabtu 3 Februari 2024 dilakukan pengukuran tekanan darah *pre-posttest* pada pasien. Pada pasien dilakukan terapi rendam kaki terlihat lebih antusias, senang dan rileks saat dilakukan terapi dengan hasil rata-rata yang didapat dari SPPS adalah *pretest* 2.86 sedangkan *posttest* 2.29 dengan hasil adanya penurunan pada tekanan darah pada pasien.

4. Simpulan dan Saran

Kegiatan terapi komplementer rendam kaki air hangat dengan garam dan serai ini terlaksana dengan baik atas keterlibatan dan kerjasam dari pengurus PPRSLU Budi Sejahtera Banjarbaru serta dosen Universitas Sari Mulia. Kegiatan ini terlaksana dengan terkoordinir

sehingga kegiatan ini bermanfaat bagi lansia di PPRSLU Budi Sejahtera Banjarbaru yang mengalami hipertensi.

Pendidikan kesehatan dan implementasi terapi komplementer rendam kaki air hangat dengan garam dan serai ini bertujuan dalam menurunkan tekanan, yang dilakukan oleh dosen dan mahasiswa Program Studi Profesi Ners Universitas Sari Mulia sebagai kepedulian terhadap lansia di PPRSLU Budi Sejahtera Banjarbaru.

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan setelah penyampaian materi dan tindakan terapi komplementer rendam kaki air hangat dengan garam dan serai, didapatkan hasil bahwa terapi ini efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia.

5. Ucapan Terima Kasih

Terima kasih disampaikan kepada pengurus PPRSLU Budi Sejahtera Banjarbaru yang telah menyetujui keberlangsungan kegiatan yang bermanfaat bagi para lansia yang berada dipanti ini.

6. Daftar Pustaka

- Krisnawati, A. (2020). Pengaruh Terapi Aktifitas Kelompok Stimulasi Sensori Terhadap Psikososial Lanjut Usia Di Panti Werdha Himo-Himo Kota Ternate Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan*, 13(2).
- Lee, Scott & Goh (2012). *Action Research to Address the Transition from Kindergarten to Primary School: Children's Authentic Learning, Construction Play, and Pretend Play*. 14(1).
- Maylasari, I., Rachmawati, Y., Wilson, H., Nugroho, S. W., Sulistyowati, N. P., & Dewi, F. W. R. (2019). Statistik penduduk lanjut usia 2019. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Sidik, A. B. (2023). Hubungan Usia, Jenis Kelamin, dan Riwayat Keluarga Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Talang Ratu Palembang Tahun 2023. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(6).
- Wibowo, Felisitas, & Sakti, I. P. (2017). Pengaruh kegiatan stimulasi otak terhadap upaya meminimalisir demensia pada lansia. Retrieved from <http://jurnal.stikespantiwaluya.ac.id/index.php/JPW/article/download/22/1/>
- 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.