



**PENGENDALIAN HIPERTENSI MELALUI
PEMERIKSAAN KESEHATAN DAN TERAPI RENDAM
KAKI MENGGUNAKAN AIR HANGAT DI NAGARI
BALAH AIA SUNGAI SARIK KABUPATEN PADANG
PARIAMAN**

Mariza Elvira^{1*}, Debby Sinthania², Debby Silvia Dewi³
Departemen Keperawatan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
Universitas Negeri Padang
email : mariza_elvira@fik.unp.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi merupakan peningkatan kronik pada tekanan darah, dimana tekanan sistoliknya di atas 140 mmHg dan tekanan diastoliknya di atas 90 mmHg. Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar prevalensi hipertensi di Sumatra Barat sebanyak 25,6% dengan jumlah 176.169 kasus yang terdeteksi melalui pengukuran tekanan darah. Di Padang Pariaman terdapat sebanyak 22% kasus hipertensi. Berdasarkan data yang didapatkan penyakit hipertensi merupakan penyakit terbanyak kedua di wilayah kerja puskesmas sungai sariak dengan jumlah 325 kasus. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu melakukan pemeriksaan tekanan darah dan rendam kaki menggunakan air hangat pada penderita hipertensi agar masyarakat yang memiliki riwayat hipertensi dapat mengontrol tekanan darah. Metode pelaksanaan dalam bentuk pemeriksaan tekanan darah, melakukan rendam kaki menggunakan air hangat, penyebaran leaflet, diskusi dan tanya jawab. Hasil kegiatan didapatkan 25 orang diantaranya memiliki riwayat hipertensi, setelah dilakukan rendam kaki menggunakan air hangat 14 orang mengalami penurunan pada tekanan darahnya. Belum maksimalnya pengendalian hipertensi pada masyarakat yang memiliki riwayat hipertensi karena masyarakat masih jarang melakukan pemeriksaan tekanan darah, masih mengkonsumsi makanan yang dapat memicu kambuhnya hipertensi, malas ke tempat pelayanan kesehatan, maka perlu dilaksanakan pemeriksaan kesehatan dan pemberian edukasi secara rutin sebagai bentuk upaya pengendalian penyakit hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, rendam kaki

ABSTRACT

Hypertension is a chronic increase in blood pressure, where the systolic pressure is above 140 mmHg and the diastolic pressure is above 90 mmHg. Based on the results of basic health research, the prevalence of hypertension in West Sumatra was 25.6% with a total of 176,169 cases detected by measuring blood pressure. In Padang Pariaman there are as many as 22% of cases of hypertension. Based on the data obtained, hypertension is the second most common disease in the working area of the Sungai Sariak Public Health Center with a total of 325 cases. The purpose of this community service activity is to check blood pressure and soak feet using warm water for people with hypertension so that people who have a history of hypertension can control blood pressure. Methods of implementation in the form of checking blood pressure, doing foot soaks using warm water, leaflets, discussions and questions and answers. The results of the activity were obtained from 36 people who took part in blood pressure checks, 25 of whom had a history of hypertension, after soaking their feet using warm water 14 people experienced a decrease in their blood pressure. Hypertension control is not yet maximal in people who have a history of hypertension because people still rarely check blood pressure, still consume foods that can trigger a recurrence of hypertension, are lazy to go to health services, it is necessary to carry out routine health checks and provide education as a form of effort to control hypertension.

Keywords : Hypertension ; foot soak



PENDAHULUAN

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah yang memberi gejala yang akan berlanjut ke suatu organ target seperti stroke (untuk otak), penyakit jantung koroner (untuk pembuluh darah jantung) dan hipertrofi ventrikel kanan (*left ventricle hypertrophy*) (untuk otot jantung), dengan organ target di otak berupa stroke, hipertensi menjadi penyebab utama stroke yang membawa kematian yang tinggi (Bustan, 2007). Data *World Health Organization* (WHO, 2018) di seluruh dunia sekitar 40% dari orang dewasa yang berusia 25 tahun ke atas telah didiagnosis dengan hipertensi. Prevalensi hipertensi tertinggi terjadi di wilayah Afrika sebesar 46% sedangkan prevalensi terendah terjadi di Amerika sebesar 35% (WHO, 2018). Berdasarkan riset kesehatan dasar (2018), prevalensi hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan pada penduduk umur 55 - 64 tahun sebanyak 55,2% (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Prevalensi hipertensi di Sumatera Barat sebanyak 25,6% dengan jumlah 176.169 kasus yang terdeteksi melalui pengukuran tekanan darah (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan penyebabnya, hipertensi dapat dikelompokkan menjadi dua. Yang pertama hipertensi primer yang tidak diketahui penyebabnya yang kedua hipertensi sekunder, disebabkan kelainan ginjal dan kelainan kelenjar tiroid. Yang banyak terjadi adalah hipertensi primer, sekitar 92-94% dari kasus hipertensi. Dengan kata lain, sebagian besar hipertensi tidak dapat dipastikan penyebabnya (Marliani, 2007). Berdasarkan penyebab hipertensi diatas, komplikasi yang bisa terjadi pada penderita hipertensi adalah Penyakit Jantung Koroner (PJK), Gagal jantung, Kerusakan dan pembuluh darah otak (Dalimartha, 2008).

Menurut Utaminingsih, (2015) sebagian besar penderita hipertensi tidak menimbulkan gejala, meskipun tidak sengaja beberapa gejala terjadi bersamaan dan dipercaya berhubungan dengan

tekanan darah tinggi. Gejala yang dimaksud adalah sakit kepala, perdarahan di hidung, pusing, wajah kemerahan dan kelelahan yang bisa terjadi baik pada penderita hipertensi, maupun padaseseorang dengan tekanan darah yang normal. Kadang penderita hipertensi berat mengalami penurunan kesadaran dan bahkan koma karena terjadi pembengkakan otak. Keadaan ini disebut *enselopati hipertensi*, yang memerlukan penanganan

Penatalaksanaan hipertensi dilakukan sebagai upaya pengurangan resiko naiknya tekanan darah dan pengobatannya. Dalam penatalaksanaan hipertensi upaya yang dilakukan berupa upaya nonfarmakologis (memodifikasi gaya hidup melalui pendidikan kesehatan) dan farmokologis (obat-obatan). Beberapa pola hidup sehat yang dianjurkan oleh banyak guidelines (pedoman) adalah dengan penurunan berat badan, mengurangi asupan garam, olah raga yang dilakukan secara teratur, mengurangi konsumsi alkohol dan berhenti merokok (Damayantie, dkk, 2018).

Pengobatan hipertensi dapat berupa farmakologis dan non-farmakologis. Pengobatan farmakologis untuk penurunan tekanan darah seperti golongan diuretik thiazide, golongan *angiotensin converting enzyme inhibitor*, golongan *beta-bloker*, penggantian kalium dan penghambat saluran kemih. Namun obat-obatan diatas bisa meningkatkan resiko diabetes terutama bagi mereka yang sudah memiliki resiko diabetes. Obat golongan beta dan diuretik adalah obat hipertensi yang paling beresiko menyebabkan diabetes (Utaminingsih, 2015). Pengobatan non-farmakologis dalam lingkup keperawatan dikembangkan pula terapi non farmakologis sebagai tindakan mandiri perawat seperti massage, meditasi, akupuntur, terapi herbal dan terapi rendam kaki dengan air hangat. Dari beberapa terapi diatas yang paling efektif adalah terapi rendam kaki dengan air



hangat karena lebih efektif, mudah dilakukan dan tidak perlu mengeluarkan banyak biaya serta dapat dilakukan dirumah (Lalage, 2015).

Berdasarkan data yang didapatkan kejadian hipertensi di Padang Pariaman sebanyak 22% (Risksedas, 2018), sedangkan data yang didapatkan di Puskesmas Sungai sariak penyakit hipertensi merupakan penyakit terbanyak kedua di wilayah kerja puskesmas sungai sariak dengan jumlah 325 kasus pada tahun 2021. Puskesmas memberikan terapi berupa obat seperti amlodipin, hasil wawancara dengan salah satu perawat mengatakan belum pernah memberikan edukasi tentang terapi rendam kaki menggunakan air hangat, biasanya petugas hanya memberikan pendidikan kesehatan terkait makanan yang harus dibatasi untuk dikonsumsi atau memberikan obat-obatan. Masyarakat pada umumnya sudah bosan minum obat sehingga obat yang diberikan oleh petugas kesehatan tidak dikonsumsi secara rutin.

Untuk mengatasi permasalahan diatas maka diperlukan kegiatan pengendalian hipertensi berupa penyuluhan, pemeriksaan tekanan darah serta implementasi rendam kaki menggunakan air hangat. Kegiatan ini diharapkan dapat mengurangi masalah pada masyarakat yang memiliki riwayat hipertensi dan dapat menerapkan di rumah sehingga tekanan darah dapat dikontrol.

METODE

Metode pengabdian masyarakat ini di lakukan dengan pemeriksaan kesehatan (tekanan darah) menggunakan sfigmomanometer digital, leaflet, kegiatan rendam kaki menggunakan air hangat, diskusi dan tanya jawab. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Juli tahun 2022 di salah satu posyandu lansia Nagari Balah Aia Korong Lubuak Pua, Sungai Sarik, Kabupaten Padang Pariaman. Peserta kegiatan ini berjumlah

25 orang yang terdiri dari masyarakat penderita hipertensi.

Adapun susunan pelaksanaan yaitu di mulai dari tahap : Kegiatan Persiapan Tahap awal kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan menyelesaikan administrasi di Puskesmas Sungai Sariak serta meminta izin penelitian kepada tim kesehatan Penanggung Jawab PTM dan kader PTM yang ada di Nagari Balah Aia Korong Lubuak Pua. Tahapan selanjutnya menentukan tempat dan survey lokasi dimana tempat yang tepat untuk melakukan pengabdian yang diarahkan oleh kader pada salah satu posyandu lansia di nagari balah aia. Tahap persiapan juga meliputi persiapan nara sumber, leaflet, persiapan alat pemeriksaan tekanan darah serta alat dan bahan untuk rendam kaki menggunakan air hangat. Selanjutnya kegiatan monitoring dan evaluasi, serta tindak lanjut dari kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pemeriksaan tekanan darah dan rendam kaki menggunakan air hangat dilakukan pada bulan Juli tahun 2022, pada jam 09.00 WIB posyandu lansia Nagari Balah Aia Korong Lubuak Pua, Sungai Sarik, Kabupaten Padang Pariaman. Dimana pada tahap pertama melakukan orientasi yaitu pengenalan diri kepada audiens, menyampaikan tujuan dilakukan kegiatan ini serta penjelasan mengapa perlu dilaksanakan pemeriksaan tekanan darah dan rendam kaki menggunakan air hangat, kontrak waktu dan tempat. Tahap berikutnya menjelaskan pentingnya melakukan pemeriksaan kesehatan atau tekanan darah, terapi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengontrol tekanan darah tinggi yang cenderung mudah, efektif dan efisien yaitu melakukan rendam kaki menggunakan air hangat, diskusi tentang bagaimana cara melakukan rendam kaki, kapan waktunya, dan apa saja yang harus dihindari agar hipertensi tidak kambuh lagi.



Dari pelaksanaan kegiatan ini ditemukan hasil evaluasi struktur kesiapan 25 orang audiens bisa mengikuti kegiatan pemeriksaan tekanan darah dan rendam kaki menggunakan air hangat, media, alat dan tempat yang direncanakan sudah sesuai dengan perencanaan. Saat dilakukan evaluasi proses kegiatan dilakukan sesuai dengan tepat waktu, masyarakat kooperatif saat dilakukan pemeriksaan dan terapi rendam kaki menggunakan air hangat. Saat dilakukan evaluasi hasil dari 25 orang yang mengikuti kegiatan ini terdapat 14 orang yang tekanan darah systole dan diastole mengalami penurunan namun 11 orang lagi saat dilakukan pemeriksaan tekanan darah setelah 15 menit dilakukan rendam kaki tekanan darah tidak mengalami penurunan tim pengabdian menyarankan pada masyarakat untuk melakukan rendam kaki secara rutin di rumah minimal 2 kali dalam sehari selama 20 menit.

Tahapan Evaluasi pelaksanaan dan keberlanjutan program terus dilakukan oleh kader dan keluarga agar apa yang telah disampaikan tetap dan terus dilaksanakan oleh masyarakat penderita hipertensi. Selanjutnya membuat rencana tindak lanjut dengan kader dan keluarga tentang pemanfaatan dan penyebaran informasi pemeliharaan kesehatan dengan mengendalikan hipertensi dan melakukan terapi rendamkaki menggunakan air hangat di rumah. Tahapan Tindak Lanjut yang diberikan pada masyarakat yaitu monitoring dan evaluasi dilaksanakan bisa dilakukan setiap saat melalui komunikasi oleh tim melalui telepon seluler, whatsapp, juga dilakukan pendokumentasian monitoring dan evaluasi sebagai dasar untuk mengetahui perkembangan dari pendampingan kesehatan pasien.

Dari hasil pengabdian masyarakat yang dilaksanakan terlihat bahwa dengan melaksanakan pemeriksaan tekanan darah secara rutin dapat mengetahui apakah hipertensi kambuh atau tidak. Hal ini

sejalan dengan hasil penelitian Dewi, E. U. (2016) didapatkan bahwa sebelum dilakukan pemberian terapi rendam kaki air hangat responden paling banyak mengalami hipertensi stage 1 yaitu sebanyak 9 orang (56,25%) dan setelah pemberian terapi rendam kaki air hangat didapatkan responden paling banyak mengalami pre hipertensi yaitu 10 orang (62,5%). Setelah itu dilakukan uji wilcoxon dengan hasil 0,02 yang berarti ada pengaruh terapi rendam kaki air hangat terhadap perubahan tekanan darah.

Belum maksimalnya pengendalian hipertensi pada masyarakat yang memiliki riwayat hipertensi karena masyarakat masih jarang melakukan pemeriksaan tekanan darah, masih mengkonsumsi makanan yang dapat memicu kambuhnya hipertensi, malas melakukan terapi non farmakologi seperti terapi rendam kaki menggunakan air hangat, diperlukan pendampingan lebih lanjut untuk keberhasilan keluarga dalam pencegahan dan pengendalian hipertensi. Dengan rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah maka masyarakat khususnya yang memiliki riwayat hipertensi dapat mengontrol tekanan darah dan segera melakukan tindakan pengobatan baik secara farmakologi maupun non farmakologi seperti yang sudah dilakukan oleh tim pengabdian yaitu merendam kaki menggunakan air hangat karena efek biologis panas/hangat dapat menyebabkan dilatasi pembuluh darah yang mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah. Secara fisiologis respon tubuh terhadap panas yaitu menyebabkan pelebaran pembuluh darah, menurunkan kekentalan darah, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan metabolisme jaringan dan meningkatkan permeabilitas kapiler.

SIMPULAN

Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa belum maksimalnya pengendalian hipertensi pada masyarakat yang memiliki riwayat hipertensi karena



masyarakat masih jarang melakukan pemeriksaan tekanan darah, masih mengkonsumsi makanan yang dapat memicu kambuhnya hipertensi, malas ke tempat pelayanan kesehatan. Perlunya melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin, gaya hidup yang sehat serta segera melakukan implementasi baik secara farmakologi maupun non farmakologi salah satunya menggunakan air hangat untuk merendam kaki sebagai tindak lanjut agar hipertensi dapat dikontrol.

DAFTAR PUSTAKA

1. Abbot, KD. (2007). *Hipertensi Sekunder. Medical Review* 21 (3): 71-79 available from: <http://jurnal.pdii.lipi.go.id/admin/jurnal/213087179.pdf> (diakses 17 Juni 2021)
2. Arafah, S., Stikes, K., & Persada Takalar, T. (2019). *The Effect of Heat Water Foot Therapy on Reduction of Blood Pressure on Hypertension at Pattalassang Public Health Centre Takalar*. Politeknik Kesehatan Makassar, 10(02), 2087–2122
3. Bustan. (2007). *Defenisi Hipertensi*. Jakarta: EGC
4. Corwin, (2008). *Hypertension: Massage Indication or Contraindication*. <http://www.integrativehealthcare.org/mt/archives/2007/01/Hypertension.html>. diakses pada tanggal 15 oktober 2022
5. Chaiton, L. (2002). *Terapi Air untuk Kesehatan dan Kecantikan*. Prestasi Pustaka Publisher. Jakarta-Indonesia
6. Dalimartha, S et al., (2008). *Care Your Self, Hipertensi*. Jakarta: Penebar Plus
7. Dewi, E. U. (2016). Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Surabaya. *Jurnal Keperawatan* 5(2), 47–53. <http://jurnal.stikeswilliambooth.ac.id/index.php/d3kep/article/view/50>
8. Fildayanti. Dharmawati, T. L. A. R. P. (2020). Pengaruh Pemberian Rendam Kaki Air Dengan Air Hangat Campuran Garam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan* 1(1), 70–76. <https://stikesks-kendari.e-journal.id/jikk>
9. Kemenkes RI, (2019). *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat*, Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
10. Lalage, Zerlina. (2015). *Hidup Sehat Dengan Terapi Air*. Yogyakarta: Abata Press
11. Marliani L, S Tantan, (2007). *100 Questions & Answer Hipertensi*. Jakarta: Elex Media Komputindo
12. Nazaruddin, Yati, M., Pratiwi, D. S., Keperawatan, P., Kesehatan, I.-I., Mandala Waluya, U., & Waluya, U. M. (2021). Pengaruh Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Community Health Center Poasia Kota Kendari. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 16, 2302–2531.
13. Potter, P. A & Perry, A. G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik* translated by Renata Komalasari. Edition 4 Jakarta: EGC
14. Riskesdas, (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI
15. Utaminingsih, R., (2015). *Mengenal Dan Mencegah Penyakit Hipertensi, Diabetes, Jantung Dan Stroke Untuk Hidup Lebih Bekualitas*. Yogyakarta: Media ilmu
16. WHO. (2018). *Hypertension Control*. Penerbit ITB Bandung. <https://ulvaardillah.blogspot.co.id/2016/03/hipertensi.html> diakses tanggal 20 Oktober 2021
17. Wulandari, P., (2016). Pengaruh Rendam Kaki Menggunakan Air



Hangat Dengan Campuran Garam
Dan Serai Terhadap Penurunan
Tekanan Darah Pada Penderita
Hipertensi,

<http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/issue/view>. diakses dalam
Jurnal Keperawatan P-ISSN: 2086-3071, E-ISSN : 2443-0900 volume 7,
nomor 1 January 2016. Accessed on
20 october 2021

18. Zahrah in Chaiton, (2016).
*Pengaruh Hidroterapi Rendam Kaki
Menggunakan Air Hangat Terhadap
Penurunan Tekanan Darah Pada
Penderita Hipertensi Di Desa
Nyatnyono Kecamatan Ungaran Barat
Kabupaten Semarang* accessed on 15
october 2022