

Demonstrasi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Labuhan Rasoki Kota Padangsidempuan

Nanda Masraini Daulay, Febrina Angraini Simamora

Universitas AuFa Royhan di Kota Padangsidempuan

(nanda_daulay88@yahoo.com, 085297737764)

ABSTRAK

Kasus hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Labuhan Rasoki relatif besar jumlahnya terutama pada penderita lansia. Para penderita hipertensi kebanyakan hanya mengkonsumsi obat-obatan dan menghindari makanan asin saja untuk menurunkan tekanan darah, sedangkan tindakan pemberian terapi rendam kaki air hangat belum pernah dilakukan perubahan tekanan darah. Tim PKM berinisiatif utk melakukan demonstrasi terapi rendam kaki menggunakan air hangat dengan tujuan menurunkan tekanan darah masyarakat penderita hipertensi serta melatih masyarakat dalam menurunkan tekanan darah dengan cara non-farmakologi secara mandiri di rumah. Kegiatan berupa demonstrasi rendam kaki dengan air hangat dan memberikan leaflet tentang terapi komplementer untuk penderita hipertensi. Jumlah peserta kegiatan berjumlah 28 orang. Hasilnya didapatkan dari 28 orang yang dilakukan rendam kaki menggunakan air hangat, terdapat 20 orang yang mengalami penurunan tekanan darah. Masyarakat terlihat antusias dalam mengikuti kegiatan dan memberikan *feedback*. Masyarakat mampu mempraktikkan rendam kaki menggunakan air hangat dalam menurunkan tekanan darah. PKM tentang demonstrasi terapi non-farmakologi untuk menurunkan tekanan darah dapat dilaksanakan secara rutin dengan jenis terapi komplementer yang berbeda seperti terapi herbal dalam menurunkan tekanan darah.

Kata kunci : Rendam kaki, air hangat, hipertensi

ABSTRACT

Cases of hypertension in the working area of Labuhan Rasoki Public Health Center are relatively large in number, especially in elderly patients. The sufferers of hypertension mostly only consume drugs and avoid salty foods only to lower blood pressure, while the action of giving warm water foot bath therapy has never been done with changes in blood pressure. The PKM team took the initiative to demonstrate foot-soaking therapy using warm water with the aim of lowering blood pressure in people with hypertension as well as training the community in lowering blood pressure in a non-pharmacological manner independently at home. Activities in the form of a demonstration of soaking the feet with warm water and giving leaflets about complementary therapies for people with hypertension. The number of participants in the activities totaled 28 people. The results were obtained from 28 people who soaked their feet using warm water, there were 20 people who experienced a decrease in blood pressure. The community seemed enthusiastic in participating in the activity and giving feedback. The community is able to practice foot soaking using warm water in lowering blood pressure. PKM about the demonstration of non-pharmacological therapy to reduce blood pressure can be carried out routinely with different types of complementary therapy such as herbal therapy in lowering blood pressure.

Keywords : Soak feet, warm water, hypertension

1. PENDAHULUAN

Hipertensi kini menjadi masalah global karena prevalensi yang terus meningkat sejalan dengan perubahan gaya hidup seperti merokok, obesitas, inaktivitas fisik, dan stress psikososial. Hampir di setiap negara, hipertensi menduduki peringkat pertama sebagai penyakit yang paling sering dijumpai (WHO, 2013).

Menurut Nasution (2012), dalam publikasinya mengatakan bahwa 2,6% atau 310.536 masyarakat provinsi Sumatera Utara terkena hipertensi berdasarkan survei kesehatan yang dilakukan oleh prodia pada tahun 2012. Menurut data dari Badan pusat statistik (BPS) pada tahun 2014 di kota Padangsidimpuan Jumlah penderita Hipertensi mencapai 5075 jiwa. Di wilayah kerja Puskesmas Labuhan Rasoki juga memiliki penderita hipertensi dengan angka yang relatif besar jumlahnya terutama pada lansia.

Data penderita hipertensi di Indonesia menunjukkan 60% penatalaksanaan terapi menggunakan obat-obatan, 30% menggunakan herbal terapi dan 10% fisikal terapi. Pengobatan secara non-farmakologis dapat dilakukan dengan mengubah gaya hidup yang lebih sehat dan melakukan terapi dengan rendam kaki menggunakan air hangat yang bisa dilakukan setiap saat. Efek rendam kaki air hangat sama dengan berjalan dengan kaki telanjang selama 30 menit (Kusmana, 2006).

Para penderita hipertensi kebanyakan hanya mengkonsumsi obat-obatan dan menghindari makanan asin saja untuk menurunkan tekanan darah, sedangkan tindakan pemberian terapi rendam kaki air hangat belum pernah dilakukan dan sampai saat ini pengaruhnya terhadap perubahan tekanan darah masih belum dijelaskan. (Kusmana, 2006).

Berdasarkan permasalahan diatas, maka kami tertarik untuk mengadakan pengabdian masyarakat berupa Demonstrasi Rendam Kaki Menggunakan

Air Hangat dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Labuhan Rasoki Kota Padangsidimpuan.

Tim PKM berinisiatif utk melakukan demonstrasi terapi rendam kaki menggunakan air hangat dengan tujuan menurunkan tekanan darah masyarakat penderita hipertensi serta melatih masyarakat dalam menurunkan tekanan darah dengan cara non-farmakologi secara mandiri di rumah.

2. METODE PELAKSANAAN

Salah satu solusi dari permasalahan tingginya kasus hipertensi pada lansia di Desa Labuhan Rasoki adalah dengan menggunakan terapi non-farmakologi yaitu rendam kaki menggunakan air hangat selama 15 menit. Cara ini efektif untuk lansia dikarenakan aman tanpa efek samping.

Adapun tahapan demonstrasi yaitu:

1. Mengumpulkan masyarakat penderita hipertensi di Balai Desa sesuai waktu yang disepakati.
2. Menyiapkan Alat berupa air hangat bersuhu 20-35°C sebanyak 2 liter, baskom anti pecah berdiameter 30 cm, stetoskop, spigmomanometer.
3. Melakukan pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan terapi rendam kaki menggunakan air hangat dibantu fasilitator.
4. Melakukan terapi rendam kaki menggunakan air hangat dengan suhu 20-35°C sampai batas mata kaki responden selama 15 menit.
5. Melakukan pengukuran tekanan darah setelah dilakukan terapi rendam kaki menggunakan air hangat (Santoso 2011).

Masyarakat antusias berpartisipasi dalam kegiatan PKM ini. Kegiatan ini dapat terus dilakukan masyarakat di rumah untuk menurunkan tekanan darah dikarenakan kegiatan ini sangat mudah dilakukan dengan bahan dan alat yang mudah didapatkan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan berupa demonstrasi rendam kaki dengan air hangat dan memberikan leaflet tentang terapi komplementer untuk penderita hipertensi. Jumlah peserta kegiatan berjumlah 28 orang. Demonstrasi dilakukan kepada masyarakat penderita hipertensi di Desa Labuhan Rasoki Kecamatan Padangsidempuan Tenggara. Demonstrasi dimulai sesuai dengan jadwal yang sudah ditentukan sebelumnya.

Moderator menyampaikan salam dan membuka acara. Kemudian, ketua pelaksana dibantu oleh fasilitator melakukan pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan rendam kaki menggunakan air hangat. Setelah itu ketua pelaksana melakukan demonstrasi. Setelah demonstrasi selama 15 menit, dilakukan pengukuran tekanan darah kembali. Hasilnya didapatkan dari 28 orang yang dilakukan rendam kaki menggunakan air hangat, terdapat 20 orang yang mengalami penurunan tekanan darah.

Masyarakat diberi kesempatan untuk bertanya dan menyampaikan feedback. Masyarakat terlihat antusias dalam mengikuti kegiatan. Acara demonstrasi ditutup dengan salam oleh moderator. Masyarakat mampu mempraktikkan rendam kaki menggunakan air hangat dalam menurunkan tekanan darah.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan demonstrasi rendam kaki menggunakan air hangat pada penderita hipertensi berjalan dengan baik. Masyarakat tampak antusias dalam mempraktikkannya. Peserta demonstrasi berjumlah 28 orang, dan 20 orang dari peserta tersebut mengalami penurunan tekanan darah. Kegiatan ini mendapat respon yang baik dari masyarakat. Hal ini dibuktikan dengan antusias peserta dalam mendengarkan dan bertanya. Kegiatan ini juga dapat dilanjutkan di rumah dilakukan secara individu oleh masyarakat.

PKM tentang demonstrasi terapi non-farmakologi untuk menurunkan tekanan darah dapat dilaksanakan secara rutin dengan jenis terapi komplementer yang berbeda seperti terapi herbal dalam menurunkan tekanan darah.

5. REFERENSI

- BPS. (2014). *Badan Pusat Statistik Kota Padang Sidempuan*. Dikutip dari <http://BPS.Padangsidimpuankota.go.id>, Di akses pada tanggal 8 November 2018.
- Kusmana, D. (2006). *Program kesehatan jantung*. <http://www.pjnhk.go.id> di peroleh pada tanggal 22 November 2018.
- Nasution, S.R. (2012). *publikasisurvei penderita hipertensi di sumatera utara*, dikutip dari <http://Prodia.com>. di akses pada tanggal 14 November 2018.
- Santoso, A. D. (2015). *Pengaruh terapi rendam kaki menggunakan air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja upk puskesmas katulistiwa kota pontianak*. <http://portalgaruda.go.id> di akses pada tanggal 11 Juni 2018
- WHO, (2013). *World Health Organization*. Dikutip dari <Http://e-jurnal.com> di akses pada tanggal 12 November 2018.

6. DOKUMENTASI KEGIATAN



Tim PKM menjelaskan tujuan kegiatan



Pengukuran tekanan darah



Pencatatan data demografi