

TERAPI RENDAM KAKI AIR HANGAT SERAI DAN GARAM TERHADAP TEKANAN DARAH LANSIA HIPERTENSI

Yusriana¹, Meria Kontesa², Afrizal³, Nursastri⁴, Luvia Putri Salsabila⁵

^{1,3,4,5}Prodi S1 Keperawatan/Universitas MERCUBAKTIJAYA

E-mail korespondensi: yusrianayusriana85@gmail.com

Abstrak:

Latar Belakang: Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang umum terjadi pada lansia. Prevalensi hipertensi meningkat seiring dengan pertambahan umur. Masalah yang umum terjadi pada lansia dengan hipertensi adalah tidak terkontrolnya tekanan darah dimana nilai tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg. Salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan lansia untuk mengontrol tekanan darah adalah terapi rendam kaki dengan air hangat serai dan garam. Terapi rendam kaki air hangat serai dan garam dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah dengan memperlebar pembuluh darah sehingga lebih banyak oksigen dipasok ke jaringan yang mengalami sumbatan. Sehingga hal ini dapat memberikan perbaikan sirkulasi darah.

Metode: Metode dilakukan dengan memberikan edukasi tentang hipertensi dan pemberian rendam kaki air hangat serai dan garam. Kegiatan dilaksanakan di Wilayah kerja Puskesmas Kuranji Padang pada tanggal 10 sampai 16 Mei 2024. Jumlah lansia yang diberikan edukasi adalah 12 orang.

Hasil: Hasil dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan lansia tentang hipertensi dan mampu melakukan rendam air kaki air hangat serai dan garam untuk menurunkan tekanan darah. Setelah kegiatan pengabdian ini dilakukan, lansia diharapkan dapat menerapkan rendam kaki air hangat serai dan garam secara mandiri untuk mengontrol tekanan darah disamping menggunakan terapi farmakologis.

Kata Kunci: Rendam Air Hangat Kombinasi Serai dan Garam, Hipertensi, Lansia

Abstract:

Background: Hypertension is a common health problem in the elderly. The prevalence of hypertension increases with age. A common problem in the elderly with hypertension is uncontrolled blood pressure where the blood pressure value is more than 140/90 mmHg. One of the nonpharmacological therapies that elderly people can do to control blood pressure is foot therapy in warm water combined with lemongrass and salt. Warm water foot therapy with a combination of lemongrass and salt can help improve blood circulation by widening blood vessels so that more oxygen is supplied to blocked tissues. So this can improve blood circulation.

Method: The method is carried out by providing education about hypertension and foot soaking exercises in warm water with a combination of lemongrass and salt. The activity was carried out in the Kuranji Padang Health Center working area on May 10 2024. The number of elderly people who were given education was 12 people.

Results: The results of this activity is an increase in the elderly's knowledge about hypertension and they are able to soaking their feet in warm water with a combination of lemongrass and salt to lower blood pressure. After this service activity is carried out, the elderly are expected to be able to independently apply foot soaking exercises in warm water combined with lemongrass and salt to control blood pressure in addition to using pharmacological therapy.

Keywords: Soaking in warm water with a combination of lemongrass and salt, Hypertension, Elderly

Pendahuluan

Kelompok lanjut usia (lansia) merupakan populasi rentan di komunitas yang berisiko mengalami masalah kesehatan. Dengan bertambahnya usia serta pola hidup menyebabkan lansia rentan untuk menderita penyakit degeneratif salah satunya adalah hipertensi. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang dapat menjadi faktor risiko penyakit kardiovaskuler dimana nilai tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg. WHO atau *World Health Organization* (2019) mengestimasi prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari penduduk dunia. Di Indonesia, berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi sebesar 34,11%. Semakin bertambah umur, semakin berisiko seseorang terkena hipertensi. Kejadian hipertensi berdasarkan Riskesdas tahun 2018 paling tinggi terjadi pada kelompok usia lansia, dimana prevalensi hipertensi pada usia lebih 75 tahun adalah sebesar 69,5%, pada kelompok usia 65 – 74 tahun sebesar 63,2% dan pada kelompok usia 55 – 64 tahun sebesar 55,2% (Kemenkes RI, 2022).

Berdasarkan data catatan kunjungan Puskesmas Kuranji Kota Padang, angka kunjungan lansia dengan hipertensi cukup tinggi. Dari data kunjungan 3 bulan terakhir didapatkan terdapat 149 orang lansia hipertensi. Dari wawancara dengan kader Kesehatan didapatkan informasi keluhan yang berkaitan dengan hipertensi seperti nyeri tengkuk, sakit kepala sering menjadi keluhan yang dirasakan oleh lansia saat datang ke Posyandu lansia. Dari catatan data tekanan darah pada buku kunjungan di Puskesmas Kuranji Padang terlihat nilai tekanan darah lansia rata-rata berada di angka 165/90 mmHg.

Berdasarkan hasil survey awal dengan melakukan wawancara pada 6 orang lansia mengatakan bahwa terapi yang diberikan di Puskesmas Kuranji Padang yaitu memberikan obat farmakologis, sesekali ada penyuluhan dari petugas kesehatan, dan melakukan rujukan ke Rumah Sakit untuk mendapatkan rawatan lebih intensif lagi. Lansia juga mengatakan bahwa masih sulit untuk mengontrol tekanan darahnya dan cenderung mengalami tekanan darah tinggi berulang walaupun sudah rutin minum obat. Ada lansia yang juga mengatakan hanya meminum obat hipertensi kalau terasa nyeri kepala dan tengkuk terasa berat terkadang lansia juga memilih meminum obat herbal seperti membuat jus mentimun atau rebusan daun seledri untuk mengatasi keluhannya.

Pengontrolan tekanan darah pada penderita hipertensi tidak hanya melalui terapi farmakologis tetapi juga terapi non farmakologis. Penatalaksanaan hipertensi seharusnya juga dilakukan sesuai rekomendasi Kementerian Kesehatan berupa program CERDIK dan PATUH. Program CERDIK terdiri dari cek kesehatan secara berkala, enyahkan asap rokok, rajin aktivitas fisik, diet seimbang, istirahat cukup dan kelola stres. Program PATUH berupa pemeriksaan kesehatan secara rutin, atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur, tetap diet dengan gizi seimbang, upayakan aktivitas fisik dengan aman, hindari asap rokok, alkohol dan zat karsinogen lainnya (Kemenkes RI, 2022)

Salah satu terapi non farmakologis yang juga dapat diajarkan kepada lansia untuk mengontrol tekanan darahnya adalah terapi rendam kaki dengan air hangat serai dan garam. Terapi rendam kaki air hangat serai dan garam dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah dengan memperlebar pembuluh darah sehingga lebih banyak oksigen dipasok ke jaringan yang mengalami sumbatan. Sehingga hal ini dapat memberikan perbaikan sirkulasi darah (Augin & Soesanto, 2022).

Berdasarkan fenomena dan permasalahan yang ada maka dirancanglah kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan edukasi tentang hipertensi dan terapi rendam kaki air hangat serai dan garam untuk mengontrol tekanan darah lansia.

Metode Pelaksanaan

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di RW IX Kelurahan Korong Gadang Wilayah Kerja Puskesmas Kuranji Kota Padang. Sasaran pelaksanaan kegiatan adalah lansia hipertensi. Metode pelaksanaan dilakukan dengan memberikan edukasi awal di Tempat Posyandu Lansia RW IX Kelurahan Korong Gadang Wilayah Kuranji Puskesmas Kuranji, lalu dilanjutkan dengan home visit dimana tim pengabdian mengunjungi rumah lansia hipertensi dan memberikan edukasi lanjutan dan memandirikan lansia dengan memberikan terapi rendam kaki air hangat serai dan garam di rumah. Jumlah lansia yang dikunjungi adalah 12 orang. Persiapan kegiatan dilakukan pada tanggal 01–10 Mei 2024. Persiapan yang dilakukan meliputi koordinasi dan pembagian tugas tim, membuat media edukasi (lembar balik, video dan leaflet). Kegiatan dilakukan pada 10–16 Mei 2024. Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan sebagai berikut:

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

No	Pelaksanaan Kegiatan	Partisipasi Mitra/Sasaran
1	Sosialisasi rencana kegiatan dan mengontrak lansia untuk kunjungan rumah	a. Membantu persiapan dengan meluangkan waktu dan tempat b. Membuat komitmen bersama untuk bekerja sama dalam kegiatan
2	Edukasi dan bimbingan latihan mandiri pada lansia hipertensi tentang hipertensi dan terapi rendam kaki air hangat serai dan garam. Edukasi dilakukan dengan tatap muka langsung di Posyandu RW IX Kelurahan Korong Gadang Puskesmas Kuranji, lalu dilanjutkan dirumah lansia. Edukasi menggunakan lembar balik dan mendemonstrasikan terapi rendam kaki air hangat serai dan garam	a. Hadir pada saat edukasi b. Berperan aktif pada saat edukasi dan latihan

- 3 Evaluasi pelaksanaan kegiatan
- a. Berperan aktif pada saat evaluasi dengan menjawab pertanyaan tentang materi yang diberikan
- b. Mencobakan kembali terapi rendam kaki air hangat serai dan garam secara mandiri

Hasil

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat pada lansia hipertensi dengan pemberian terapi rendam kaki air hangat serai dan garam di RW IX Kelurahan Korong Gadang Wilayah Kerja Puskesmas Kuranji Kota Padang, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Lansia tentang Hipertensi Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan Program PKM (n=12)

No	Pengetahuan	Pre-test		Post-test	
		n	%	n	%
1	Baik	4	33,3	10	83,3
2	Kurang baik	8	66,7	2	16,7
Total		12	100	10	100

Berdasarkan tabel diatas, 83,3% lansia memiliki pengetahuan yang baik tentang hipertensi setelah diberikan edukasi tentang, dimana sebelum diberikan edukasi hanya 33,3% lansia yang memiliki pengetahuan baik tentang hipertensi.

Dokumentasi foto kegiatan:





Diskusi

Pemberian edukasi dapat meningkatkan pengetahuan individu dan kelompok. Berdasarkan hasil kegiatan didapatkan 83,3% lansia memiliki pengetahuan yang baik tentang hipertensi setelah diberikan edukasi dan 100% lansia dapat mendemonstrasikan kembali terapi rendam kaki air hangat serai dan garam. Pemberian edukasi dilakukan dengan mengajarkan pada lansia tentang hipertensi dan penanganannya secara nonfarmakologis dengan menggunakan lembar balik. Dalam pemberian edukasi juga dilakukan sesi diskusi jika ada hal yang ingin ditanyakan atau yang belum dimengerti oleh lansia.

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Serai mempunyai kandungan minyak atsiri dengan komponen citronellal, citral kardinol, anggota *family poacae* bersifat rasa pedas dan hangat sehingga serai mempunyai manfaat anti radang menghilangkan rasa sakit dan melancarkan sirkulasi darah sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Serai juga bermanfaat untuk sakit kepala, sakit otot, ngilu sendi, batuk, nyeri lambung, dare, menstruasi tidak teratur], bengkak sehabis melahirkan, dan memar (Aisyah & Imamah, 2023)

Mekanisme rendam kaki dengan air hangat serai dan garam yaitu adanya proses dilatasi atau pelebaran pembuluh darah dan mendapatkan respon fisiologis yang dapat meningkatkan sirkulasi darah serta menurunkan kekentalan darah (viscositas) dan kandungan serai dan garam yang terdapat flavonoid yang mempengaruhi kerja dari *angiotensin converting enzyme* (ACE) sehingga menyebabkan vasodilatasi dan

ketegangan otot berkurang, metabolisme jaringan dan permeabilitas kapiler meningkat (Liszayanti & Rejeki, 2019).

Disamping melatih lansia melakukan terapi rendam kaki dengan air hangat serai dan garam, pada kegiatan pengabdian masyarakat ini juga diberikan edukasi tentang penyakit hipertensi secara umum dan penatalaksanaannya. Edukasi yang diberikan juga mencakup program CERDIK dan PATUH. Program CERDIK terdiri dari cek kesehatan secara berkala, enyahkan asap rokok, rajin aktivitas fisik, diet seimbang, istirahat cukup dan kelola stres. Program PATUH berupa pemeriksaan kesehatan secara rutin, atasi penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur, tetap diet dengan gizi seimbang, upayakan aktivitas fisik dengan aman, hindari asap rokok, alkohol dan zat karsinogen lainnya (Kemenkes, 2018).

Kesimpulan dan Saran

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat didapatkan hasil 83,3% lansia hipertensi mengalami peningkatan pengetahuan tentang hipertensi. 90% lansia mengalami penurunan tekanan darah dan lansia mampu memperagakan kembali terapi rendam kaki air hangat serai dan garam yang telah diajarkan. Setelah kegiatan selesai, diharapkan lansia dapat melakukan terapi rendam kaki dengan air hangat serai dan garam secara mandiri untuk mengontrol tekanan darah disamping juga mengkonsumsi obat hipertensi dengan patuh.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terimakasih kepada LPPM Universitas MERCUBAKTIJAYA, Dekan Fakultas Kesehatan dan Sains Universitas MERCUBAKTIJAYA, Rektor Universitas MERCUBAKTIJAYA, Yayasan MERCUBAKTIJAYA, Petugas Kesehatan Puskesmas Kuranji, Kader Posyandu Lansia RW IX Kelurahan Korong Gadang dan lansia hipertensi yang berobat di Puskesmas Kuranji yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam pelaksanaan Program Pengabdian Kepada Masyarakat.

Daftar Referensi

- Aisyah, N., & Imamah, I. N. (2023). Penerapan Rendam Kaki Air Hangat dengan Garam dan Serai Pada Lansia Hipertensi di Desa Kaliwungu Kabupaten Semarang Ida Nur Imamah. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 1(3), 281–192.
- Augin, A. I., & Soesanto, E. (2022). Penurunan tekanan darah pasien hipertensi menggunakan terapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam dan serai. *Ners Muda*, 3(2). <https://doi.org/10.26714/nm.v3i2.8240>
- Black, J. M., & Hawks, J. H. (2014). Keperawatan Medikal Bedah. Jakarta Selatan: CV Pintasada Media Edukasi
- Dinkes, Kota Padang. 2020. "Data Penderita Hipertensi." 2021
- Kemenkes RI, P. K. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.*
- Kemenkes 2018. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. hal 156).