

## Rendam Kaki Air Hangat sebagai Upaya Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RSUD Sunan Kalijaga Demak

Devi Setya Putri<sup>1\*</sup>, Luluk Cahyanti<sup>2</sup>, Nila Putri Purwandari<sup>3</sup>, Renny Wulan Apriliyasari<sup>4</sup>, Anindya Clarista<sup>5</sup>, Evi Septiani<sup>6</sup>, Fanizha Laila Aprilianti<sup>7</sup>, Lu'luatul Fuadah<sup>8</sup>, Khairunnisa Zahra Wahyuni<sup>9</sup>

<sup>1-9</sup> Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus, Indonesia

\*Corresponding Author: [depisetyaputri@gmail.com](mailto:depisetyaputri@gmail.com)

Received : 18 Mei 2025; Revised : 21 Mei 2025; Accepted : 25 Mei 2025

### ABSTRAK

Hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan darah sistolik melebihi 120 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 80 mmHg, yang diukur dalam satuan milimeter air raksa (mmHg). Selain penanganan secara farmakologis, hipertensi juga dapat ditangani melalui pendekatan nonfarmakologis, salah satunya adalah terapi rendam kaki dengan air hangat. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menurunkan tekanan darah melalui rendam kaki air hangat pada penderita hipertensi di RSUD Sunan Kalijaga Demak. Berdasarkan fenomena di lapangan yaitu di RSUD Sunan Kalijaga Demak, didapatkan banyaknya pasien yang menderita hipertensi dimana keluhan utama pada pasien dengan hipertensi yaitu peningkatan tekanan darah. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan hasil didapatkan nilai penurunan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah dilakukan intervensi terapi rendam kaki air hangat adalah 10 mmHg dan penurunan tekanan darah diastolic sebelum dan sesudah dilakukan intervensi terapi rendam kaki air hangat adalah 9 mmHg. Artinya ada pengaruh rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah. Hasil penelitian ini, menjadi dasar untuk melakukan pengabdian masyarakat kepada pasien serta keluarga pasien hipertensi melalui rendam kaki air hangat sebagai upaya penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi RSUD Sunan Kalijaga Demak. Tujuan program pengabdian ini setelah dilakukan penyuluhan selama 30 menit, pasien beserta keluarga pasien dengan hipertensi khususnya di Ruang Dahlia dapat menjelaskan serta mempraktikkan kembali di rumah rendam kaki air hangat untuk menurunkan tekanan darah tinggi kepada pasien dengan kondisi hipertensi. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah ceramah, diskusi interaktif, serta praktik terapi rendam kaki air hangat. Hasil yang didapatkan pasien dan keluarga pasien mampu menjelaskan kembali materi tentang rendam kaki air hangat serta mampu mempraktikkan kembali rendam kaki air hangat.

**Kata Kunci:** hipertensi, rendam kaki, penyuluhan.

### ABSTRACT

Hypertension is a condition when systolic blood pressure exceeds 120 mmHg and diastolic pressure is more than 80 mmHg, which is measured in millimeters of mercury (mmHg). In addition to pharmacological treatment, hypertension can also be treated through non-pharmacological approaches, one of which is warm water foot soak therapy. This community service aims to lower blood pressure through warm water foot soaks in hypertension patients at Sunan Kalijaga Demak Hospital. Based on the phenomenon in the field, namely at Sunan Kalijaga Demak Hospital, many patients suffered from hypertension where the main complaint

in patients with hypertension was increased blood pressure. Based on the results of the study, the results showed that the average decrease in systolic blood pressure before and after the warm water foot soak therapy intervention was 10 mmHg and the decrease in diastolic blood pressure before and after the warm water foot soak therapy intervention was 9 mmHg. This means that there is an effect of warm water foot soaks on lowering blood pressure. The results of this study are the basis for conducting community service to patients and families of hypertension patients through warm water foot soaks as an effort to reduce blood pressure in hypertension patients at Sunan Kalijaga Demak Hospital. The purpose of this community service program is that after 30 minutes of counseling, patients and their families with hypertension, especially in the Dahlia Room, can explain and practice warm water foot soaks at home to reduce high blood pressure in patients with hypertension. The methods used in this community service are lectures, interactive discussions, and warm water foot soak therapy practices. The results obtained by patients and their families are able to re-explain the material about warm water foot soaks and are able to practice warm water foot soaks again.

**Keywords:** *Hypertension, foot soak, counseling*

## LATAR BELAKANG

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan diastoliknya lebih dari 90 mmHg (Nurachmach, 2019). Hipertensi merupakan suatu keadaan kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Penyakit hipertensi adalah penyakit tidak menular yang menjadi penyakit serius karena prevalensi penyakit hipertensi cenderung meningkat. Hipertensi jarang menunjukkan gejala-gejalanya sehingga penyakit ini membunuh secara diam-diam atau di sebut *the silent killer of death*. *Heterogeneous group of disease*, penyakit hipertensi bukan hanya menyerang orang dengan lanjut usia tapi penyakit hipertensi juga menyerang semua kelompok usia (Sari, 2017). Hipertensi merupakan penyebab penyakit stroke, gagal ginjal dan jantung apabila tidak segera ditangani akan menimbulkan komplikasi berat dan kematian (Kowalak, Welsh & Mayer, 2017).

Penatalaksanaan hipertensi bisa dengan terapi farmakologis dan juga non-farmakologis. Penanganan hipertensi dengan terapi non-farmakologis dapat dilakukan dengan mengubah gaya hidup menjadi lebih sehat dan mengubah pola makan. Salah satu terapi non-farmakologis yang dapat dilakukan untuk diagnosa hipertensi adalah dengan terapi merendam kaki dalam air hangat. Air hangat mempunyai dampak fisiologis untuk tubuh yaitu dapat mengantarkan panas ke seluruh tubuh melalui telapak kaki, hangatnya air akan membuat aliran darah menjadi lancar (Lalage, 2015). Air hangat secara fisiologis dapat menyebabkan pelebaran pada pembuluh darah dan mengurangi kekentalan darah (viskositas), mengurangi ketegangan pada otot-otot dan menyebabkan dilatasi pada pembuluh darah sehingga aliran darah menjadi lancar (Destia, Damayanti, Umi & Priyanto, 2014). Air hangat dipilih karena air hangat mudah untuk didapatkan semua orang, irit biaya untuk penderita, mudah untuk dibuat, mudah di gunakan dan minim komplikasi dan bahayanya.

Melihat angka kejadian hipertensi yang tinggi di Kabupaten Demak, dampak yang ditimbulkan dan upaya yang bisa di lakukan secara non-farmakologis adalah dengan terapi merendam kaki dalam air hangat yang dapat menurunkan tekanan darah. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat terapi merendam kaki dengan air hangat terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah di RSUD Sunan Kalijag Demak. Berdasarkan fenomena di lapangan yaitu di RSUD Sunan Kalijag Demak didapatkan banyaknya pasien yang menderita

Hipertensi serta adanya permasalahan terkait banyaknya penderita hipertensi. Sehingga, menjadi dasar untuk melakukan pengabdian masyarakat kepada pasien serta keluarga pasien hipertensi dengan tujuan meningkatkan pengetahuan pasien beserta keluarga tentang hipertensi di RSUD Sunan Kalijaga Demak.

## **METODE**

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan di Ruang Dahlia RSUD Sunan Kalijaga Demak. Bentuk kegiatan yang dilakukan adalah pemberian edukasi tentang hipertensi serta rendam kaki air hangat pada pasien dan keluarga dengan hipertensi dengan menggunakan metode ceramah, diskusi interaktif dan demonstrasi. Tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi tahap pertama adalah tahap pembukaan. Dalam tahap ini, tim melakukan pembukaan meliputi memberi salam dan memperkenalkan diri, menjelaskan tujuan penyuluhan, menjelaskan materi yang akan disampaikan serta melakukan pre test pada pasien hipertensi.

Tahap kedua adalah tahap pelaksanaan, pada tahap ini tim melakukan penjelasan terkait materi tentang hipertensi dan rendam kaki air hangat meliputi: definisi hipertensi, faktor penyebab, dampak, penatalaksanaan pemberian terapi rendam kaki air hangat.

Tahap ketiga adalah penutup, pada tahap ini tim menyimpulkan inti penyuluhan, melakukan sesi tanya jawab, sesi penjelasan dan tambahan dari pembimbing akademik (dosen) serta *clinical instructure* (CI) atau pembimbing klinik dan mengucapkan salam untuk menutup penyuluhan.

Pada tahap keempat, adalah tahap evaluasi. Interpretasi hasil dilakukan ditahap evaluasi ini yang meliputi evaluasi respon peserta dimana tim melakukan *post test* kepada pasien serta keluarga dengan hipertensi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil kegiatan penyuluhan tentang rendam kaki air hangat sebagai upaya penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi Di Rsud Sunan Kalijaga Demak Ruang Dahlia didapatkan bahwa berdasarkan evaluasi, pasien dan keluarga mampu memahami serta menjelaskan kembali materi yang sudah dijelaskan tentang definisi, factor penyebab, dampak, penatalaksanaan terapi rendam kaki air hangat.

Pasien dapat memahami materi yang dijelaskan dimana ditunjukkan dengan pasien dan keluarga mampu menjelaskan kembali dimana definisi dari Hipertensi

adalah suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan diastoliknya lebih dari 90 mmHg (Nurachmach, 2019). Pasien dapat menyebutkan beberapa factor yang seperti usia merupakan faktor penyebab hipertensi. Faktor usia sangat berpengaruh terhadap hipertensi karena bertambahnya usia maka semakin tinggi mendapatkan risiko hipertensi. Dengan semakin bertambahnya usia ini disebabkan oleh perubahan alamiah didalam tubuh yang mempengaruhi jantung, pembuluh darah dan hormon. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, ternyata prevalensi hipertensi meningkat dengan bertambahnya usia seseorang, semakin tinggi pula kisaran normal tekanan darahnya.



**Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan Tentang Rendam kaki air Hangat pada penderita hipertensi**

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Kegiatan penyuluhan kepada pasien dan keluarga dengan pemberian terapi rendam kaki air hangat untuk penurunan hipertensi di Ruang Dahlia RSUD Sunan Kalijaga Demak bertujuan untuk peningkatan pengetahuan mengenai hipertensi kepada pasien beserta keluarga tentang hipertensi. Hasil penyuluhan didapatkan pasien dan keluarga mampu memahami serta menjelaskan kembali tentang materi hipertensi dengan pemberian terapi rendam kaki air hangat.

### **Saran**

Kegiatan penyuluhan ini harus terus dilakukan terutama kepada perawat di RSUD Sunan Kalijaga Demak dengan tujuan utama yaitu agar pasien beserta keluarga dapat mengetahui serta memahami pentingnya memahami penyakit hipertensi beserta penatalaksananya seperti rendam kaki air hangat. Serta dilakukan kegiatan lanjutan yaitu memberikan intervensi atau tindakan aplikasi guna menyelesaikan beberapa masalah keperawatan yang dialami oleh pasien hipertensi seperti yang bisa menyebabkan stroke.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Asan.A., Sambriang.M., Gatum.A.M. (2016). Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Terapi Rendam Kaki dengan Air Hangat Pada Lansia Di UPT Panti Sosial Penyantunan Lanjut Usia Budi Agung Kupang. Health Journal Volume 11 No.2
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2017). Data Kejadian Hipertensi Tertinggi Berdasarkan Kabupaten Tahun 2017. Denpasar: Dinas Kesehatan Provinsi Bali. Diperoleh Tanggal 2 November 2018 dari <http://diskes.baliprov.go.id/id/Profil-Kesehatan-Provinsi-Bali2>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Buleleng. (2017). Jumlah Presentase Hipertensi di Kabupaten Buleleng Tahun 2017. Buleleng: Dinas Kesehatan Kabupaten Buleleng.
- Dilianti.I.E., Candrawati. E., Adi, W.R.C. (2017). Efektivitas Hidroterapi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Panti Wreda AL-Islam Malang. Nursing News Volume 2 No.3

- Destia., Damayanti., Umi., Priyanto. (2014). Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah dilakukan Hidroterapi Rendam Hangat pada Penderita Hipertensi. Jurnal Kesehatan Ngudi Waluyo Ungaran.
- Kowalak.J.P., Welsh.W.,Mayer,B. (2017). Buku Ajar Patofisiologi. Jakarta: EGC.
- Notoatmodjo, S. (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Nurachmach, E. (2019). Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardio Vaskular. Jakarta: Edward Tanujaya.
- Sari, Y.,N.,I. (2017). Berdamai dengan Hipertensi. Jakarta: Bumi Medika.
- Sudaryati N. L.G., Sudiartawan.I.P., Adnyana.I.M.D. (2019). Efektivitas Pemberian Hydroterapi Rendam Kaki Pada Penderita Hipertensi di banjar Mandala, Kelurahan Dauhwaru Kabupaten Jebrana. Jurnal Kesehatan Volume 1 Nomor 1.