

PENINGKATAN KETERAMPILAN PERAWATAN HIPERTENSI DENGAN MENGGUNAKAN METODE DEMONSTRASI DI KABUPATEN ACEH BESAR

IMPROVEMENT OF HYPERTENSION TREATMENT SKILLS USING THE DEMONSTRATION METHOD IN ACEH BESAR REGENCY

Shafira Cahyani¹, Teuku Tahlil², Maulina³

¹Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala, Indonesia

^{2,3}Bagian Keilmuan Keperawatan Komunitas, Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala, Indonesia

email: tahlil@usk.ac.id

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang membutuhkan penanganan yang tepat untuk mencegah komplikasi. Namun demikian hasil pengkajian menunjukkan belum semua dewasa hipertensi menerapkan pengendalian hipertensi dalam kehidupan sehari-hari. Walaupun berbagai upaya termasuk edukasi dan senam hipertensi sudah dilakukan oleh kader kesehatan, namun hasilnya belum optimal dan kasus hipertensi dan komplikasinya tetap tinggi di masyarakat. Kebaruan kegiatan ini karena menggunakan metode demonstrasi untuk mengukur keterampilan perawatan rendam kaki dengan air hangat dan garam pada kelompok dewasa hipertensi. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan kelompok dewasa dengan hipertensi tentang perawatan hipertensi rendam kaki dengan air hangat dan garam melalui metode demonstrasi. Kegiatan ini melibatkan 10 orang dewasa dengan hipertensi yang dipilih pada salah satu desa di sebuah kecamatan dalam Kabupaten Aceh Besar. Pengkajian data keperawatan menggunakan metode Winshield survey, wawancara, survey, dan FGD, dengan diagnosa keperawatan yang teridentifikasi berupa ketidakefektifan manajemen mandiri kesehatan. Perencanaan mengacu Nursing Outcomes Classification (NOC) dan Nursing interventions Classification (NIC) berupa demonstrasi terapi rendam kaki dengan air hangat (38-40°C) dan garam satu sendok teh selama 15 menit. Evaluasi pelaksanaan tindakan menggunakan lembar checklist. Hasil observasi menunjukkan semua (100%) dewasa yang dilibatkan mampu melakukan tahapan intervensi rendam kaki dengan air hangat dan garam dengan baik. Dapat disimpulkan bahwa metode demonstrasi dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kelompok dewasa hipertensi tentang manajemen hipertensi secara non-farmakologis rendam kaki dengan air hangat dan garam.

Kata Kunci: Komunitas; Hipertensi; Dewasa; Non-farmakologi

Abstract

Hypertension is one of the chronic diseases that requires proper treatment to prevent complications. However, the results of the study show that not all hypertension adults apply hypertension control in their daily lives. Although various efforts including hypertension education and gymnastics have been carried out by health cadres, the results have not been optimal and hypertension cases and complications remain high in the community. The novelty of this activity is that it uses a demonstration method to measure the treatment skills of soaking feet with warm water and salt in the hypertensive adult group. This activity aims to improve the skills of adult groups with hypertension about the treatment of hypertension soaking feet with warm water and salt through demonstration methods. This activity involved 10 adults with hypertension who were selected in one of the villages in a sub-district in Aceh Besar Regency. The assessment of nursing data used the Winshield survey, interview, survey, and FGD methods, with nursing diagnoses identified as ineffective health self-management. The planning refers to the Nursing Outcomes Classification (NOC) and Nursing interventions Classification

(NIC) in the form of a demonstration of foot soaking with warm water (38-40°C) and salt for 15 minutes. Evaluation of the implementation of actions using checklist sheets. The results of the observation showed that all (100%) of the adults involved were able to perform the intervention stages of soaking their feet with warm water and salt well. It can be concluded that the demonstration method can improve the knowledge and skills of the hypertensive adult group on the non-pharmacological management of hypertension by soaking the feet with warm water and salt.

Keywords: *Community; Hypertension; Adult; Non-pharmacological.*

© 2025 Universitas Negeri Gorontalo
Under the license CC BY-SA 4.0

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah penyakit kardiovaskular yang paling umum ditemukan di masyarakat, menimbulkan tantangan kesehatan utama bagi pasien penderita, dan merupakan salah satu faktor risiko utama kematian akibat penyakit kardiovaskular (1). Hipertensi dapat disebabkan oleh peningkatan denyut jantung (denyut nadi), peningkatan volume dan pemanjangan serabut miokardium, serta peningkatan curah jantung akibat bagian otot jantung yang tiba-tiba tidak menerima aliran darah (2).

Prevalensi hipertensi diprediksi akan terus meningkat. Diperkirakan sebanyak 1.28 juta penduduk umur 30-79 tahun menderita hipertensi di dunia dan sekitar 46% dari mereka tidak menyadarinya. Jumlah penderita hipertensi di Indonesia pada kelompok usia \geq 15 diperkirakan sekitar 8% berdasarkan diagnosis dokter dan 29,2%

berdasarkan hasil pengukuran. Di Provinsi Aceh diperkirakan jumlah penderita Hipertensi adalah sekitar 7,9% berdasarkan diagnosis dokter dan 21,4% berdasarkan hasil pengukuran. Hipertensi dikategorikan sebagai salah satu penyebab kematian utama di wilayah Asia Tenggara, termasuk Indonesia, dengan berjumlah 49,7% dari total kematian (3).

Pengobatan hipertensi pada usia dewasa membutuhkan waktu yang lama, untuk dapat mengontrol tekanan darah supaya tidak timbul komplikasi seperti stroke, penyakit jantung, penyakit arteri koronaria, aneurisme, kerusakan ginjal, glaucoma, disfungsi ereksi, demencia dan Alzheimer (4).

Pemerintah Indonesia telah menetapkan Standar Pelayanan Minimal (SPM) melalui Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 43 Tahun 2016 dengan memperkuat upaya promotif dan preventif untuk

menurunkan kasus hipertensi. Beberapa program Preventif Penyakit Tidak Menular (PTM), adalah Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) untuk penanganan hipertensi dewasa, jenis pelayanan kesehatan untuk usia kerja (15-59 tahun), serta Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Posbindu PTM), yang bertujuan untuk deteksi dini, pemantauan faktor risiko, dan pemeriksaan kesehatan rutin. Kemenkes juga mendorong program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang menekankan pola hidup sehat, termasuk aktivitas fisik rutin, pengendalian pola makan, dan cek kesehatan secara berkala (5).

Berbagai jenis metode terapi non-farmakologi umum dilakukan termasuk rendam kaki dengan air hangat dan garam, yang mendorong vasodilatasi pembuluh darah. Ketika kulit diberikan air panas maka sirkulasi darah membaik, aliran limfatik juga meningkat, dan racun dari tubuh dapat dikeluarkan. Terapi air dapat menyembuhkan orang yang menderita sirkulasi yang buruk (hipertensi), nyeri otot, kram, dan kekakuan. Rendam kaki dengan air hangat dan garam dapat menurunkan tekanan darah (6).

Penatalaksanaan rendam kaki dengan air hangat dan garam sebagai metode non-farmakologi untuk

menurunkan tekanan darah menggunakan prinsip kerja hidroterapi, air hangat yang bersuhu sekitar 40,5-43°C, selama 3 kali dalam seminggu setiap 2 hari sekali, dengan durasi waktu 10-15 menit, menggunakan air hangat 3 liter ½ liter air panas dan 2 ½ air dingin dan campuran garam 3 sendok makan dengan kedalaman air 10-15 cm di atas mata kaki dimana terjadi perpindahan panas dari air hangat ke tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan dapat menurunkan ketegangan otot (7).

Hasil pengkajian awal menunjukkan sejumlah upaya untuk mengatasi masalah hipertensi telah dilakukan oleh pihak Puskesmas dan kader kesehatan seperti memberikan edukasi terkait penyakit hipertensi, pelaksanaan senam hipertensi rutin di Puskesmas beserta dengan penerapan diet, namun hasilnya masih belum optimal. Sehubungan dengan data hasil pengkajian serta diagnosa keperawatan komunitas yang ada, penulis tertarik untuk mengangkat perawatan kelompok dewasa dengan hipertensi menggunakan demonstrasi rendam kaki dengan garam dan air hangat ini.

METODE PELAKSANAAN

Secara umum kegiatan ini dilakukan dalam tiga tahapan, yaitu pemaparan materi, demonstrasi dan selanjutnya evaluasi kegiatan.

Tahap awal (Pemberian Informasi). Kegiatan ini dimulai dengan pemberian materi tentang hipertensi dan rendam kaki dengan air hangat dan garam, termasuk tujuan, manfaat, waktu yang tepat serta langkah-langkah rendam kaki dengan air hangat dan garam.

Tahap pelaksanaan (Demonstrasi). Kegiatan pada tahapan ini mencakup mengatur posisi peserta duduk dengan posisi kaki menggantung, menentukan posisi peserta nyaman dan aman sebelum mulai rendam kaki dengan air hangat dan garam. Kegiatan lainnya mengisi baskom dengan air hangat yang sudah disiapkan. Kemudian mencuci kaki atau membersihkan kaki peserta jika kotor. Selanjutnya merendam kaki dengan air hangat dan garam yang telah di sediakan, selama 15 menit.

Setelah 15 menit rendaman kaki dengan air hangat dan garam kemudian dilap dengan handuk kering.

Tahap akhir (Evaluasi). Peserta diharapkan dapat melakukan kembali rendam kaki dengan air hangat dan garam sesuai panduan yang telah dipraktikkan pada saat intervensi.

Kegiatan ini melibatkan 10 orang dewasa dengan hipertensi yang dipilih pada salah satu desa di sebuah kecamatan dalam Kabupaten Aceh Besar. Pelaksanaan kegiatan dilakukan di Gedung posyandu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik partisipan kegiatan dapat dilihat pada Tabel 1. Semua partisipan adalah perempuan (100%), hampir semuanya berpendidikan SLTA (80%), sebagian tinggal bersama suaminya (50%), kebanyakan telah menderita hipertensi lebih satu tahun (70%), dan semuanya belum pernah mendapatkan informasi dan belum bisa melakukan (0%) perawatan rendam kaki dengan air hangat dan garam.

Tabel 1 . Karakteristik Demografi Peserta Kegiatan (n=10)

No	Kategori	Frekuensi (f)	Persen (%)
1.	Jenis Kelamin		
	Perempuan	10	100%
	Laki-laki	0	0%
2.	Pendidikan		
	SD	0	0%
	SLTP	2	20%
	SLTA	8	80%
3.	Status Tempat Tinggal		
	Bersama anak dan suami	4	40%
	Bersama suami	5	50%
	Bersama keluarga lainnya	1	10%
4.	Lama menderita		
	≤ (Dibawah) 1 Tahun	3	30%
	> (Lebih dari) 1 Tahun	7	70%
5.	Pengalaman mendapatkan Penkes rendam kaki dengan air hangat dan garam		
	Pernah	0	0%
	Tidak	10	100%
6.	Kemampuan melakukan rendam kaki dengan air hangat dan garam		
	Bisa	0	0%
	Tidak	10	100%

Tabel 2. Hasil Observasi Ketrampilan Peserta Tentang Perawatan Rendam Kaki Dengan Air Hangat Dan Garam Hari Pertama Dan Hari Terakhir (N=10)

Ketrampilan	Hari Pertama		Hari Terakhir	
	Dilakukan (f%)	Tidak Dilakukan (f%)	Dilakukan (f%)	Tidak Dilakukan (f%)
Duduk dengan posisi kaki menggantung	10 (100%)	0 (0%)	10 (100%)	0 (0%)
Isi baskom dengan air hangat yang sudah disiapkan	10 (100%)	0 (0%)	10 (100%)	0 (0%)
Cuci kaki jika kaki kotor	0 (0%)	10 (100%)	10 (100%)	0 (0%)
Rendam kaki dengan air hangat dan garam yang telah di sediakan, tunggu hingga 15 menit	10 (100%)	0 (0%)	10 (100%)	0 (0%)
Setelah 15 menit rendaman kaki dengan air hangat dan garam lalu di lap dengan handuk kering	10 (100%)	0 (0%)	10 (100%)	0 (0%)

Hasil observasi kemampuan peserta melakukan ketrampilan rendam kaki dengan air hangat dan garam pada saat sebelum kegiatan (Hari Pertama) dan setelah penyelesaian kegiatan (Hari Ketiga) dapat dilihat pada Tabel 2. Pada

awal kegiatan (hari pertama), semua peserta (100%) duduk dengan posisi kaki menggantung, mengisi baskom dengan air hangat yang sudah disiapkan, merendam kaki dengan air hangat dan garam yang telah di

sediakan hingga 15 menit, dan kemudian mengelap dengan handuk kering, namun tidak ada (0%) yang melakukan cuci kaki. Pada hari ke-tiga semua peserta (100%) duduk dengan posisi kaki menggantung, mengisi baskom dengan air hangat yang sudah disiapkan, mencuci kaki jika kaki kotor, merendam kaki dengan air hangat dan garam yang telah disediakan hingga 15 menit, dan kemudian mengelap kaki dengan handuk kering.

Pembahasan

Dari hasil kegiatan yang telah dijelaskan di atas dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan keterampilan kelompok dewasa tentang ketrampilan rendam kaki dengan air hangat dan garam melalui metode demonstrasi. Telah dilaporkan sebelumnya bahwa pemberian rendam kaki air hangat dengan campuran garam dapat bermanfaat untuk penurunan tekanan darah pada orang dewasa.

Data demografi peserta kegiatan ini menunjukkan bahwa semua penderita hipertensi adalah perempuan (100%). Perempuan dilaporkan memiliki risiko lebih besar terkena hipertensi dibandingkan pria. Perempuan disebutkan lebih cepat mengalami penurunan fungsi sistem kekebalan tubuh. Penurunan hormon estrogen berhubungan dengan

bertambahnya usia. Penurunan ini membuat perempuan lebih rentan terhadap hipertensi, terutama setelah memasuki masa menopause.

Berdasarkan tingkat pendidikan, semua partisipan kegiatan ini berpendidikan terakhir SLTA. Pendidikan adalah salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin besar pengaruhnya terhadap cara mereka memahami, mengambil keputusan, dan bertindak. Pendidikan dapat mempengaruhi pengetahuan, termasuk dalam pemilihan bahan makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi. Individu dengan tingkat pendidikan rendah cenderung lebih mengutamakan makanan yang mengenyangkan, sehingga porsi bahan makanan sumber karbohidrat biasanya lebih dominan dibandingkan kelompok makanan lainnya (8).

Dilihat dari tempat tinggalnya, sebagian partisipan tinggal bersama suami (50%). Terdapat keterkaitan antara tingkat stres dan dukungan keluarga, di mana stres yang dialami oleh penderita hipertensi juga dipengaruhi oleh faktor tersebut.

Kegiatan ini berfokus pada peningkatan perilaku hidup sehat. Data pengkajian menunjukkan bahwa

semua partisipan (100%) belum pernah mendapatkan Pendidikan Kesehatan tentang rendam kaki dengan air hangat dan garam, kemampuan mereka juga masih rendah. Oleh karena sangat itu diperlukan penyuluhan kesehatan yang berfokus pada masalah yang ada. Penyuluhan kesehatan adalah salah satu aspek dari upaya kesehatan secara menyeluruh, yang mencakup promosi, pencegahan, pengobatan, dan rehabilitasi.

Penanganan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dapat dilakukan dengan metode farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu metode nonfarmakologis yang sederhana dan terjangkau, yaitu terapi merendam kaki dalam air hangat. Secara fisiologis, air hangat membantu melancarkan sirkulasi darah dalam tubuh. Terapi air ini dapat dilakukan di rumah kapan saja, dan efeknya juga sangat baik (9).

Laporan sebelumnya menyebutkan intervensi ini dapat dilakukan selama 30 menit, dan terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik pada dewasa. Rendam kaki dengan air hangat dan garam efektif menurunkan tekanan darah pada dewasa penderita hipertensi, memiliki dampak fisiologis

pada beberapa organ tubuh, termasuk jantung. Tekanan hidrostatik air membantu mendorong aliran darah dari kaki menuju rongga dada, sehingga darah terkumpul di pembuluh darah besar di sekitar jantung. Terapi ini dikenal sebagai hidroterapi air hangat, mudah dilakukan oleh siapa saja, tidak memerlukan biaya tinggi, dan aman karena tidak menimbulkan efek samping berbahaya (10).

Berdasarkan perencanaan yang telah disusun sesuai dengan kondisi kesehatan komunitas yang ada, maka dilaksanakan implementasinya dengan focus pada rendam kaki dengan air hangat dan garam. Garam adalah kumpulan senyawa kimia dengan penyusun terbesar adalah natrium klorida (NaCl). Secara normal tubuh dapat menjaga keseimbangan antara natrium diluar sel dan kalium didalam sel jika kadar natrium tersebut didalam tubuh. Hormon aldosteron menjaga agar konsentrasi natrium di dalam darah pada nilai normal. Keseimbangan cairan akan terganggu bila seseorang kehilangan natrium dan air akan memasuki sel untuk mengencerkan natrium dalam sel sehingga cairan ekstraseluler akan menurun (11).

Terapi rendam kaki, atau hidroterapi, dapat meningkatkan

sirkulasi darah dengan melebarkan pembuluh darah, sehingga memungkinkan lebih banyak oksigen mencapai jaringan yang sebelumnya terhambat. Perbaikan sirkulasi ini juga membantu melancarkan aliran getah bening, yang berperan dalam detoksifikasi tubuh. Merendam kaki dengan air hangat yang dicampur garam dan serai secara alami dapat meredakan pembengkakan (edema), melemaskan otot, mendukung kesehatan jantung, mengurangi stres, meredakan nyeri otot, meringankan rasa sakit, serta meningkatkan permeabilitas kapiler. Proses ini bekerja melalui penyaluran panas dari air hangat ke tubuh, yang memicu pelebaran pembuluh darah (12).

Setelah intervensi rendam kaki didemonstrasikan, hampir semua partisipan dapat mengikuti kegiatan rendam kaki dengan baik. Terdapat pengaruh rendam kaki air hangat dengan campuran garam terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi. Klien mengatakan sakit tengkuk berkurang, badan lebih terasa enak, mengatakan rendam kaki mudah dilakukan dan mudah didapatkan alat dan bahannya. Hal ini menunjukkan bahwa terjadinya peningkatan keterampilan dewasa dalam

melakukan rendam kaki dengan air hangat dan garam.

KESIMPULAN

Edukasi kesehatan demonstrasi rendam kaki dengan air hangat dan garam pada dewasa yang mengidap hipertensi dapat meningkatkan keterampilan kelompok dewasa yang menderita hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada peserta kegiatan yang sudah berhadir dan antusias dalam mengikuti kegiatan; kepada kader desa dan tokoh masyarakat yang telah mengizinkan untuk dilakukan kegiatan tersebut di Desa mereka.

REFERENCES

1. Mendrofa DS, Karota E, Nasution SZ. Efektivitas Self-Care Management Terhadap Perilaku Penderita Hipertensi Pada Lansia: Literature Review. *J Ners*. 2025;9(2):2741–50.
2. Andiyani L, Rusip G. Pengaruh Aktivitas Fisik Mahasiswa Terhadap Denyut Nadi Dan Tekanan Darah Pada Masa Pandemi Covid-19 di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. *J Ilm Maksitek*. 2022;7(3):19–23.
3. Tutoli TS, Rasdiana N, Tahala F. Pola Penggunaan Obat

- Antihipertensi Pada Pasien Hipertensi. *Indones J Pharm Educ [Internet]*. 2022 Sep 1;1(3):127–35. Available from: <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/ijpe/article/view/11083>
4. Gultom R. Evaluasi Pola Pengobatan Antihipertensi Golongan Calcium Channel Blocker (CCB) Kombinasi Angiotensin Receptor Blocker (ARB) Terhadap Pasien Hipertensi Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Umum Imelda Pekerja Indonesia Medan. *J Heal Med Scince [Internet]*. 2022;1(2):1–23. Available from: <https://pusdikra-publishing.com/index.php/jkes/article/view/622>
 5. Nuraeni I, Rinaldi A. Analisis Penerapan Standar Pelayanan Minimal Bidang Kesehatan Di Puskesmas Banjaran Kota Kabupaten Bandung Tahun 2023. *J Kesehat Tambusai*. 2024;5(2):3397–406.
 6. Haryanti DT, Noorratri ED, Haryani N. Penerapan Teknik Rendam Kaki Air Hangat Dengan Jahe Merah Terhadap Perubahan Tekanan Darah Di Kelurahan Joyotakan Kota Surakarta. *IJOH Indones J Public Heal Public Heal*. 2024;2(2):356–68.
 7. Kristiningtyas YW. Efektifitas Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *J Keperawatan GSH*. 2023;12(2):26–33.
 8. Muna S, Aryani R. Pendidikan Kesehatan Untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Tentang Stunting di Desa Paloh Tinggi Kecamatan Mutiara Timur Kabupaten Pidie. *Community Dev J*. 2025;6(1):661–4.
 9. Lestari L, Pahrul D, Fatriansari A, Desvitasari H. Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *J Ris Media Keperawatan [Internet]*. 2023 Jun 30;6(1):15–22. Available from: <https://ojs.stikessaptabakti.ac.id/jr/mk/article/view/363>
 10. Nugraheni U, Soleman SR. Penerapan Terapi Rendam Kaki Air Jahe Merah Hangat terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sukoharjo. *J Praba J Rumpun Kesehat Umum [Internet]*. 2024 Sep 18;2(3):136–46. Available from: <https://journal.stikescolumbiasia>

- mdn.ac.id/index.php/Praba/article/view/160
11. Watiningrum RY, Novitasari I, Agustina CE, Hafidah L. Pengaruh Hidroterapi Terhadap Penurunan Tekanan Darah di Kelurahan Banyuanyar Kabupaten Sampang. *JIKA J Ilm Ar-Rum Salatiga*. 2024;9(1):29–34.
 12. Muzayyana, Alhidayah, Isnaeni, Saleh SNH, Agustin. Pengaruh Terapi Rendaman Kaki Zingiber Officinale (Jahe) dan Citronella Grass (Serai) Terhadap Ibu Hamil Hipertensi di Kota Kotamobagu. *MPPK Media Publ Penelit Kebidanan*. 2025;7(2):97–104.