Nerspedia
Received Januari 2024, Accepted Juni 2024
@Nerspedia 2024
eISSN: 2722-6573; pISSN: 2721-1444

Pengaruh Intervensi Rendam Kaki Air Hangat Campur Garam terhadap Ny. A di Desa Sungai Alang Kecamatan Karang Intan

Abdul Aziz[1], Tina Handayani Nasution[2*]

[1,2] Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Jl. A. Yani Km. 36, Banjarbaru, Kalimantan Selatan, Indonesia, 70714

*Email korespondensi: tina.nasution@ulm.ac.id

ABSTRAK
Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab kematian utama di dunia. Berdasarkan data yang didapatkan dari UPT Puskesmas Karang Intan 2, September 2022 penyakit hipertensi merupakan penyakit yang termasuk ke dalam 10 penyakit terbanyak dengan posisi pertama. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan asuhan keperawatan pada Ny. A dengan hipertensi melalui intervensi terapi rendam kaki air hangat campur garam. Penelitian ini berupa laporan kasus pada salah satu penderita hipertensi. Klien diberikan intervensi terapi rendam kaki air hangat campur garam selama 6 hari. Hasil yang didapat setelah dilakukan masalah dapat teratasi dengan penurunan tekanan dari hari pertama intervensi yaitu 180/90 mmHg dan 1 hari setelah 6 hari intervensi yaitu 160/80 mmHg. Hal ini disebabkan karena saat perendaman air hangat akan merangsang saraf yang terdapat pada telapak kaki untuk merangsang baroreseptor yang merupakan reflex utama dalam menentukan kontrol regulasi pada denyut jantung dan tekanan darah. intervensi juga diimbangi oleh kepatuhan minum obat, beraktivitas dan menjaga pola makan. Terapi rendam kaki air hangat campur garam mampu menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci: Hipertensi, Komplementer, Rendam Kaki

ABSTRACT
Hypertension is a non-communicable disease which is one of the main causes of death in the world. Based on data obtained from UPT Puskesmas Karang Intan 2, September 2022 hypertension is a disease that is included in the 10 most diseases with the first position. This study aims to describe nursing care for Mrs. A with hypertension through therapeutic intervention by soaking feet in warm water mixed with salt. This study is a case report on a patient with hypertension. The client is given a therapeutic intervention by soaking feet in warm water mixed with salt for 6 days. The results obtained after the problem was resolved by reducing pressure from the first day of intervention, namely 180/90 mmHg and 1 day after 6 days of intervention, namely 160/80 mmHg. This is because when immersing in warm water it stimulates the nerves in the soles of the feet to stimulate baroreceptors which are the main reflexes in determining the regulatory control of heart rate and blood pressure. the intervention was also balanced by adherence to taking medication, doing activities and maintaining a diet. Foot soak therapy with warm water mixed with salt can reduce blood.

Keywords*: Complementary, Foot Soak, Hypertension*

Cite this as: Aziz A dan Nasution TH. (2024). Pengaruh Intervensi Rendam Kaki Air Hangat Campur Garam terhadap Ny. A di Desa Sungai Alang Kecamatan Karang Intan. Nerspedia; 6(4): 441-446.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab kematian utama di dunia (18). Hipertensi juga masih menjadi masalah kesehatan di Indonesia. Hipertensi adalah keadaan peningkatan tekanan darah sistol dan diastol yaitu ≥140/≥90 mmHg dengan 2 kali pemeriksaan diberi jeda 5 menit untuk istirahat (9). Penderita hipertensi sering tidak menyadari kondisinya yang mana akan terjadi kerusakan pada organ tubuh yaitu otak, ginjal, jantung, mata dan kecacatan bahkan sampai meninggal dunia karena sering tidak menimbulkan gejala. Penyakit hipertensi ini bisa dibilang pembunuh diam-diam (8). Diperkirakan 46% penderita hipertensi

tidak menyadarinya (18). Diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar jiwa yang mengalami hipertensi dan diperkirakan per tahunnya 10,44 juta jiwa meninggal dunia disebabkan oleh hipertensi dan komplikasi yang menyertainya (6).

Pada tahun 2018 kejadian hipertensi di Indonesia sekitar 85.048.110 jiwa yang mana jumlah terbanyak diduduki oleh provinsi Kalimantan Selatan (16). Pada tahun 2019 hipertensi masih berada di posisi pertama dengan jumlah penderita sebanyak 34.650 jiwa di Kabupaten Banjar (3). Berdasarkan data yang didapatkan dari UPT Puskesmas Karang Intan 2, September 2022 penyakit hipertensi merupakan penyakit yang termasuk ke dalam 10 penyakit terbanyak dengan posisi pertama sebanyak 68 kasus, di mana hipertensi menduduki urutan ke-1 (4).

Penanganan hipertensi yang dapat dilakukan diantaranya yaitu farmakologi dan nonfarmakologi (5). Terapi farmakologi merupakan terapi dengan pemberian obat-obatan yang dapat menurunkan morbiditas dan mortalitas, serta mengurangi risiko terjadinya komplikasi pada penderita hipertensi. Selain itu, ada juga terapi nonfarmakologi seperti terapi komplementer yang dapat dilakukan seperti mengonsumsi buah naga, semangka, melon, madu, jus tomat, jus pepaya ataupun senam hipertensi, rendam kaki air hangat dicampur garam dan lain sebagainya (17).

Salah satu terapi nonfarmakologis yang memberikan efek fisiologis terhadap beberapa bagian tubuh organ manusia seperti jantung dan tekanan hidrostatik air terhadap tubuh mendorong aliran darah dari kaki menuju rongga dada dan darah akan berakumulasi di pembuluh darah besar jantung adalah terapi rendam kaki air hangat dicampur garam (5). Dilakukan selama 10-15 menit, 1 kali sehari dalam 1 minggu. Terapi ini tidak menimbulkan efek samping yang berbahaya, namun jika diberikan terlalu lama atau air yang digunakan tidak bersih akan menimbulkan dermatosis atau masalah kulit (nyeri pada kulit, kulit kemerahan, perih). Terapi ini memiliki kontraindikasi yaitu pasien yang terdapat luka di bagian kaki.

Salah satu manfaat garam yang dicampur dengan air hangat akan terbentuk partikel-partikel dengan muatan listrik yang berbeda yaitu ion natrium yang bermuatan positif dan ion klorida yang bermuatan negatif. Ketika larutan garam ini diberikan pada bagian yang luka, ion-ion ini akan mengatur tekanan sel-sel di sekitar luka. Tekanan diatur sedemikian rupa sehingga cairan tidak akan keluar dari dalam sel. Hal ini mengakibatkan luka akan menjadi cepat kering. Di samping mengeringkan luka, air garam juga dapat membunuh bakteri yang menyerang luka (terutama bakteri *Staphylococcus* dan *Streptococcus*) (10).

Dalam hubungannya dengan penyakit hipertensi, saat perendaman dilakukan pada kaki maka pada saat itu sirkulasi darah mengalir ke persendian, mengalirkan oksigen, melenturkan otot yang tegang sehingga berefek pada lancarnya aliran darah ke jantung dan menstabilkan tekanan darah (1). Selain itu, rendam kaki air hangat dicampur garam ini juga mengurangi beban jantung dalam memompa dan membantu mengurangi mengerutnya dinding-dinding pembuluh nadi halus sehingga tekanan pada dinding-dinding pembuluh darah berkurang dan aliran darah menjadi lebih lancar, akhirnya tekanan darah menjadi menurun (17).

Berdasarkan masalah di atas, peneliti tertarik untuk memberikan perawatan berbasis terapi komplementer nonfarmakologis dengan memberikan

terapi rendam kaki air hangat dicampur garam kepada Ny. A, untuk mengetahui pengaruh terapi rendam kaki air hangat campur garam terhadap tekanan darah Ny. A.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini berbentuk studi kasus asuhan keperawatan yang meliputi kegiatan wawancara, pengkajian, pemeriksaan fisik, dan observasi. Asuhan keperawatan yang dilakukan dalam penelitian ini dimulai dari pengkajian pada pasien dan keluarga, dilanjutkan dengan analisis data dan perencanaan keperawatan, kemudian dilakukan implementasi sesuai perencanaan yang telah dibuat sebelumnya, dan dilakukan evaluasi setelah proses implementasi selesai.

Adapun responden yang menjadi pasien dalam penelitian ini ialah Ny. A yang berumur 62 tahun yang bermukim di Desa Sungai Alang, Karang Intan. Ketika pengkajian dilakukan, didapati bahwa Ny. A memiliki riwayat hipertensi yang dialami sejak 10 tahun yang lalu, dan saat dilakukan pengukuran didapatkan tekanan darah pasien 190/94 mmHg. Maka akan diberikan terapi rendam kaki air hangat campur garam pada Ny. A selama 6 hari yang mana perendaman akan dilakukan 15 menit dan untuk hasil akan dibandingkan tensi pada hari pertama sebelum intervensi diberikan dan tensi satu hari setelah 6 hari pemberian atau hari ke-7 (5).

Cara melakukan intervensi yaitu: pertama, menyiapkan peralatan yang diperlukan seperti sphygmomanometer, stetoskop, handuk kecil, alat/tempat merendam kaki, garam 3 sendok teh, handuk, air hangat, dan termometer. Lalu untuk tahap kerja, pertama-tama peneliti mencuci tangan lalu mengatur posisi pasien agar rileks dan nyaman (posisi duduk/bersandar di kursi dengan kaki menapak ke bawah). Setelah itu masukkan air hangat (kurang lebih 40 derajat Celcius) dan ukur menggunakan termometer, masukkan garam ke dalam baskom, kemudian masukkan kaki sampai mata kaki terendam di baskom yang berisi air hangat dengan campuran garam. Tutup kaki di baskom yang sudah ada air hangat dicampur garam menggunakan handuk. Lakukan perendaman selama 10-15 menit. Setelah selesai, angkat kaki lalu keringkan menggunakan handuk, rapikan peralatan yang sudah digunakan (5).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Desa Sungai Alang merupakan salah satu desa dengan jumlah penduduk 1.848 jiwa. Desa ini merupakan daerah lahan basah karena sebagian besar wilayahnya berupa sungai, hutan, dan perkebunan. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan beberapa warga Desa Sungai Alang mengatakan bahwa desa ini berada dipinggiran sungai, sehingga sebagian besar masyarakatnya bekerja sebagai petani dan pengusaha keramba ikan.

Perilaku masyarakat yang mahir dalam mengolah hasil panen dari lahan basah tidak hanya memberi dampak positif terhadap tersedianya cadangan makanan, namun juga dapat menjadi pemicu muculnya penyakit degeneratif apabila tidak dikelola/dikontrol dengan baiki. Makanan olahan seperti ikan asin diolah dengan menggunakan tambahan garam. Konsumsi natrium tinggi dapat menyebabkan peningkatan volume plasma, curah jantung dan tekanan darah. Natrium menyebabkan tubuh menahan air dengan tingkat melebihi ambang batas normal tubuh sehingga dapat meningkatkan volume darah dan tekanan darah tinggi.

Selain hal tersebut, individu yang berat badan lebih dan obesitas kemungkinan besar memiliki sensitivitas garam yang berpengaruhi pada tekanani darah (2). Kenyataan ini menjadi salah satu alasan mengapa hipertensi menjadi penyakit peringkat pertama dari daftar 10 penyakit terbanyak di wilayah kerja Puskesmas Karang Intan 2.

Terkait dengan usia, Ny. A memasuki masa lanjut usia. Masa lanjut usia merupakan proses alamiah dan berkesinambungan yang mengalami perubahan anatomi, fisologis, dan biokimia pada jaringan atau organ yang pada akhirnya mempengaruhi keadaan fungsi dan kemapuan badan secara keseluruhan. Ada beberapa hal yang diperhatikan padai lansia yaitu: status fungsional, sindroma geriatrik dan penyakit pada lansia, aspek kesehatan pada lansia sangat penting karena pada umumnya daya tahan tubuh mereka berkurang sejalan dengan bertambahnya umur (15).

Penelitian yang dilakukan oleh Noviyanti (2015) menunjukkan hasil bahwa sejalan dengan bertambahnya usia hampir setiap orang mengalami kenaikan tekanan darah dan akan terus meningkat sampai usia 80 tahun. Hipertensi yang tidak segera diatasi bisa menimbulkan gejala seperti sakit kepala, kelelahan, mual, muntah, sesak nafas, terengah-engah, gelisah, pandangan kaburi dan berkunang kunang, emosional, telinga berdengung, sulit tidur, tengkuk terasa berat dan nyeri kepala bagian belakang.

Berdasarkan hasil intervensi unggulan yang diberikan kepada Ny. A berupa terapi rendam kaki air hangat campur garam yang dilakukan 1 kali sehari dengan durasi perendaman 15 menit selama 6 hari dan di lakukan evaluasi di hari ketujuh, diketahui terdapat perubahan tekanan darah pada hari pertama tekanan darah Ny. A pada saat intervensi hari pertama yaitu 180/90 mmHg dan setelah dilakukan intervensi selama 6 hari berturut-turut mengalami penurunan dan hari terakhir yaitu 160/80 mmHg. Temuan ini sesuai penelitian oleh Fildayanti et al (2020) yang memperlihatkan ada pengaruh rendam kaki dengan air hangat campuran garam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Udani (2022), mengemukakan bahwa terapi rendam kaki menggunakan air hangat dapat dijadikan sebagai tindakan mandiri untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi disampingi terapi farmokologi. Terapi rendam kaki menggunakan air hangat selain dapat menurunkani tekanani darah, dapat meringankan nyeri sendi, menurunkan ketegangan otot, melebarkan pembuluh darah, membunuh kuman, menghilangkan bau dan juga dapat meningkatkan kualitas tidur untuk lansia.

Pengaruh terapi rendam kaki air hangat campur garam dalam penelitian ini juga didukung oleh beberapa faktor yang tidak diteliti tapi dimungkinkan dapat berpengaruh pada terapi rendam kaki air hangat campur garam dalam menurunkan tekanan darah, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal atau faktor dari dalam diri individu dimungkinkan dapat memberikan pengaruh terapi rendam kaki air hangat campur garam misalnya keadaan fisik dan psikis individu.

Faktor internal terkait keadaan psikis adalah motivasi responden untuk melakukan atau diberikannya terapi rendam kaki air hangat campur garam, pasien mengatakan saat dilakukan terapi rendam kaki air hangat campur garam menjadi rileks dan otot kaki menjadi ringan untuk melangkah. Faktor

eksternal atau faktor dari luar individu juga dimungkinkan dapat mempengaruhi pemberian suatu terapi, salah satunya *quality of life* dari pasien sendiri.

KETERBATASAN

Keterbatasan peneliti terdapat pada waktu pelaksanaan yang mana peneliti mengunjungi rumah klien untuk melakukan intervensi di waktu yang berlainan karena menyesuaikan dengan waktu luang klien. Walaupun terdapat keterbatasan dalam proses pelaksanaan implementasi, tetapi tidak mempengaruhi hasil dari implementasi yang diberikan.

ETIKA PENELITIAN

Etika yang diadaptasi dalam penelitian ini meliputi *informed consent* secara lisan dan setelah mendapakan persetujuan dari klien peneliti melakukan pengkajian, pengumpulan data, analisi malasah penyusunan diagnosis, perencanaan, implementasi dan evaluasi keperawatan. Penelitian ini juga mengedepankan aspek dari prinsip etika keperawatan meliputi otonomi atau memberikan kebebasan atau hak pada klien untuk terlibat dalam perawatannya, *beneficence* adalah tindakan yang menguntungkan klien dengan memberikan asuhan keperawatan yang bersifat *nonmaleficence* yaitu asuhan yang tidak merugikan klien.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulisan karya tulis ilmiah ners ini murni untuk memenuhi tugas akhir pendidikan profesi ners dan tidak ada kepentingan dari pihak lain.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada pembimbing Ners Tina Handayani Nasution, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing dalam pembuatan karya tulis ilmiah ners ini dari awal hingga akhir, dan terima kasih kepada klien Ny. A dan keluarga yang telah bersedia dijadikan responden dalam penelitian ini serta terima kasih kepada masyarakat Sungai Alang serta kepada semua teman-teman yang telah ikut serta membantu dari awal hingga akhir.

PENUTUP

Kesimpulan dari penelitian ini adalah Intervensi rendam kaki air hangat campur garam diberikan kepada Ny. A sebanyak 1 kali sehari dengan durasi perendaman 15 menit. Penerapan intervensi rendam kaki air hangat campur garam berhasil, ditandai dengan adanya penurunan tekanan darah Ny. A setelah diberikan intervensi. Tekanan darah Ny. A pada saat inttervensi hari pertama yaitu 180/90 mmHg dan setelah dilakukan intervensi selama 6 hari berturut-turut mengalami penurunan dan hari terakhir yaitu 160/80 mmHg.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi bagi teman sejawat dalam memberikan asuhan keperawatan pada klien lansia dengan arthritis gout, bagi institusi dapat menjadi sumber referensi kepustakaan dan pembelajaran, bagi calon peneliti dapat menerapakan asuhan keperawatan dengan menggunkan ilmu dan pengalaman yang didapat secara holistik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Styorini A, Fauzia ARI. Pengaruh terapi rendam kaki dengan air garam hangat terhadap tingkat stres pada lansia wanita di Puskesmas Dlingo II Kabupaten Bantul Yogyakarta. J Kesehatan Al Irsyad. 2019;12(2).
2. Darmawan H, Tamrin A, Nadimin N. Hubungan asupan natrium dan status gizi terhadap tingkat

hipertensi pada pasien rawat jalan di RSUD Kota Makassar. Media Gizi Pangan. 2018;25(1):11-7.
3. Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan. Laporan tahunan Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan. Banjarmasin: Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan; 2019.
4. Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan. Laporan tahunan Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan. Banjarmasin: Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan; 2022.
5. Fildayanti F, Dharmawati T, Putri LAR. Pengaruh pemberian rendam kaki dengan air hangat campuran garam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Desa Lamboo wilayah kerja Puskesmas Moramo. J Ilmiah Karya Kesehatan. 2020;1(1):70-5.
6. Kementerian Kesehatan RI. Hipertensi the silent killer [Internet]. 2018 [cited 2022 Oct 29]. Available from: http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/hipertensi-the-silent-killer
7. Kementerian Kesehatan RI. Indonesia memasuki periode aging population [Internet]. 2019 [cited 2022 Oct 28]. Available from: https://www.kemkes.go.id/article/view/19070500004/indonesia-masuki-periode-aging-population.html
8. Kementerian Kesehatan RI. Hipertensi si pembunuh senyap [Internet]. 2020 [cited 2022 Oct 29]. Available from: https://pusdatin.kemkes.go.id/folder/view/01/structure-publikasi-pusdatin-info-datin.html
9. Kementerian Kesehatan RI. Pedoman pencegahan dan pengendalian coronavirus disease Covid-19 revisi 5. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2020.
10. Angkasa MP, Ta'adi, Hartono M. Pengaruh rendam air garam terhadap proses penyembuhan ulkus diabetikum. J SMART Keperawatan. 2017;4(2).
11. Noviyanti. Hipertensi: kenali, cegah, dan obati. Yogyakarta: Notebook; 2015.
12. Nugroho W. Keperawatan gerontik & geriatrik. Edisi ke-3. Jakarta: EGC; 2009.
13. Potter PA, Perry AG. Fundamental keperawatan: konsep, proses dan praktik. Jakarta: EGC; 2005.
14. Puskesmas Karang Intan 2. Data kunjungan Puskesmas Karang Intan 2. Karang Intan: Puskesmas Karang Intan 2; 2021.
15. Rahmawati, Yulikasari. Hubungan dukungan sosial keluarga dengan kualitas hidup lansia penderita hipertensi di Kelurahan Gayam Kab. Sukoharjo [skripsi]. Sukoharjo; 2015.
16. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Kemenkes RI; 2018.
17. Udani G, Yulyuswarni, Lendawati. Pengaruh hidroterapi rendam kaki air hangat garam magnesium terhadap kadar magnesium darah dan tekanan darah lansia dengan hipertensi. J Kesehatan Metro Sai Wawai. 2022;15(1):12-20.
18. World Health Organization. Hypertension [Internet]. Geneva: WHO; 2021 [cited 2022 Oct 31]. Available from: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension