

Pengaruh Hidroterapi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau

Chairil¹, Roma Della²

¹²Fakultas MIPA dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Riau
email: chairil@umri.ac.id

Abstract

One of the many health problems experienced by the elderly is the cardiovascular system, namely an increase in blood pressure. The 2013 Riskesdas report shows that the prevalence of hypertension in adults in Riau Province is 20.9%, in Pekanbaru City is 18.1%, and The prevalence of hypertension tends to increase with age. For this reason, this service aims to provide an alternative for hypertension sufferers by doing a foot soak using warm water, the method is carried out by measuring the blood pressure of patients next compared to after soaking in warm water with a total of 23 male-19 and female patients 4 results From research and implementation, it is stated that there is a hydrotherapy mechanism that can reduce blood pressure in people with hypertension. Soaking the feet with hot water can heat the whole body, increasing blood circulation to the top and suppressing circulation. Scientifically, warm water has a physiological impact on the body. in the blood vessels where warm water makes blood circulation smooth.

Keywords: *elderly, soaking feet in warm water, circulation*

Abstrak

Satu diantara gangguan kesehatan yang banyak di alami lansia adalah pada system kardiovaskuler , yakni terjadi peningkatan tekanan darah .Laporan Riskesdas tahun 2013 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada usia dewasa di Provinsi Riau sebesar 20,9%, di Kota Pekanbaru sebesar 18,1%, dan prevalensi hipertensi tersebut cenderung mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia. Untuk itu pengabdian ini bertujuan untuk memberikan altermatif bagi penderita hipertensi dengan melakukan rendam kaki dengan menggunakan air hangat metode yang di lakukan dengan Cara mengukur tekan darah penderita selajutan di bandingkan dengan setelah di lakukan perendapam air hangat dengan jumlah 23 pasien laki-19 dan perempuan 4 hasil dari penelitian dan di implementasikan menyebutkan adanya Mekanisme Hidroterapi Dapat Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Merendam kaki denegan air panas bisa memanaskan seluruh tubuh, meningkatakn sirkulasi darah kebagian atas dan menekan sirkulasi Secara ilmiah air hangat mempunyai dampak fisiologis pada tubuh.Terapi rendam kaki air hangat berdampak pada pembuluh darah dimana air hangat membuat sirkulasi darah menjadi lancar.

Kata Kunci: *lansia ,merendam kaki air hangat, sirkulasi*

PENDAHULUAN

Perubahan fisiologis yang terjadi pada lansia dapat menyebabkan penurunan sistem kekebalan tubuh dalam menghadapi gangguan dari dalam tubuh maupun dari luar tubuh. Salah satu gangguan kesehatan yang banyak di alami lansia adalah pada system kardiovaskuler , yaitu terjadi peningkatan tekanan darah atau hipertensi (Maryam, 2018)

Hipertensi merupakan salah satu gangguan system kardiovaskuler. suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah diatas ambang batas normal yaitu lebih dari 120/80 mmHg. Menurut World Health Organization (WHO), batas tekanan darah yang masih dianggap normal adalah kurang dari 130/85 mmHg

Menurut data WHO, di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% orang di seluruh dunia mengidap hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025. Dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara berkembang, termasuk Indonesia (Yonata, 2016). Penyakit terbanyak pada usia lanjut berdasarkan prevalensi hipertensi di Indonesia cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, yaitu prevalensi hipertensi pada kelompok usia 55-64 tahun sebesar 45,9%; usia 65-74 tahun sebesar 57,6%; dan kelompok usia >75 tahun sebesar 63,8% (Kemenkes RI, 2013).

Hal yang sama juga terjadi di Provinsi Riau dan Kota Pekanbaru. Laporan Risesdas tahun 2013 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada usia dewasa di Provinsi Riau sebesar 20,9%, di Kota Pekanbaru sebesar 18,1%, dan prevalensi hipertensi tersebut cenderung mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia. Di Provinsi Riau, prevalensi hipertensi pada kelompok usia 55-64 tahun sebesar 45,6%; kelompok usia 65-74 tahun sebesar 61,8%; dan kelompok usia 75 tahun ke atas sebesar 72,5% (Kemenkes RI, 2013).

Beberapa penatalaksanaan dapat dilakukan untuk Penanganan hipertensi pada lansia terbagi menjadi dua bagian yaitu dengan penanganan farmakologis penanganan yang mempunyai efek samping dan Penanganan non farmakologis merupakan penanganan tanpa efek samping meliputi terapi komplementer. Terapi komplementer ini bersifat terapi pengobatan alamiah diantaranya hidroterapi rendam hangat dan terapi relaksasi benson (Lisa, Niche, 2018)

Berdasarkan hasil dari penelitian di peroleh permasalahan adanya penderita hipertensi dengan berbagai masalah dengan berberbagai minum obat dan olah raga teratur serta makan yang mengikuti det dendah garam ,untuk melengkapi

perbagai penobatan yang adada di lakaukan perendapam menggunakan air hangat tujuan untuk menstabilakan tekan darah penderita hipertensi untuk itu kami tertarik untuk melakukan pengabdian yang berjudul “Pengaruh Hidroterapi (Rendam Kaki Dengan Air Hangat) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Provinsi Riau”

METODE PENGABDIAN

Cara yang di lakukan mengukur tekan darah penderita selajutan di bandingkan dengan setelah di lakukan perendapam air hangat .

Alat Yang Di Gunakan Untuk Mengukur Tekanan Darah

- 1.Tensi Meter
- 2.Stetoskop
- 3.Pena
- 4.Lembaran Observasi

Alat Merendam Kaki

- 1.Air Hangat Suhu 32°C – 35°C) Sebanyak 3 Liter
- 2.Baskom
3. Kain Lap
- 4.Themometer Air.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan tentang pengaruh hidroterapi (rendam kaki dengan air hangat) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi pada tanggal 10 s/d 17 september 2021 di Panti Sosial Tresna Werdha Provinsi Riau dengan jumlah responden 20 pasien

Distribusi umur responden pengaruh hidroterapi (rendam kaki dengan air hangat) sebagai penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di panti sosial tresna werdha Provinsi Riau tahun 2021

No	Umur	Hasil
1	Mean	72,74
2	Standar deviasi	5,778
3	Min-Max	60-83
4	CI 95%	70,24-75,24

Distribusi frekuensi responden menurut jenis kelamin pengaruh hidroterapi (rendam kaki dengan air hangat) sebagai penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di panti sosial tresna werdha Provinsi Riau tahun 2021

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1	Laki-laki	19	82,6
2	Perempuan	4	17,4
Total		23	100,0

Distribusi rata-rata tekanan darah sistole dan diastole responden pre dan post hidroterapi selama 7 hari sebagai penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di panti sosial tresna werdha Provinsi Riau tahun 2021

No	Variabel	Mean	SD	Min-Max
1	Pre Hidroterapi			
	Nilai Sistol	15483.17	921.236	14357-18429
	Nilai Diastol	8590.04	388.344	7857-9571
2	Post Hidroterapi			
	Nilai Sistol	13866.52	680.142	13000-15643
	Nilai Diastol	8046.57	372.809	7286-8571

Berdasarkan hasil pengabdian tentang pengaruh hidroterapi (rendam kaki dengan air hangat) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi dipanti sosial tresna werdha Provinsi Riau yang telah dilaksanakan berumur 60 tahun ke atas .

Hasil ini sejalan dengan teori yang mengatakan bahwa tekanan darah dewasa akan meningkat seiring dengan bertambahnya umur, sedangkan pada lansia tekanan darah sistoliknya meningkat sehubungan dengan penurunan elastisitas pembuluh darah lansia (perry & potter, 2005: lemone & burke, 2008, dalam Sari 2018).

Berdasarkan jenis kelamin laki-laki, kejadian hipertensi pada laki-laki atau perempuan memiliki kemungkinan yang sama untuk mengalami hipertensi selama hidupnya. Tetapi pada umumnya laki-laki lebih beresiko mengalami hipertensi dibanding perempuan, ini dikarenakan kebiasaan laki-laki minum kopi, merokok dan minum alcohol, karna dapat merangsang konstiksi pembuluh darah sehingga dapat meningkatkan tekanan darah. (Malibel, dkk 2020).

Karena dilihat dari hasil penelitian didapatkan kejadian hipertensi berdasarkan jenis kelamin responden adalah mayoritas 82,6% (19 orang) berjenis kelamin laki-laki dan 17,4% (4 orang) berjenis kelamin perempuan.

Mekanisme Hidroterapi Dapat Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Merendam kaki dengan air panas bisa memanaskan seluruh tubuh, meningkatkan sirkulasi darah bagian atas dan menekan sirkulasi (Hambing, 2006). Secara ilmiah air hangat mempunyai dampak fisiologis pada tubuh. Terapi rendam kaki air hangat berdampak pada pembuluh darah dimana air hangat membuat sirkulasi darah menjadi lancar dan pada pembebanan di dalam air yang menguatkan otot-otot ligament yang memengaruhi sendi tubuh. Air hangat mempunyai dampak psikologis dalam tubuh sehingga air hangat bisa digunakan untuk menurunkan tekanan darah.

Prosedur rendam kaki air hangat ini yaitu dengan menggunakan air hangat yang bersuhu 320 C – 350 C secara konduksi dimana terjadi perpindahan panas dari air hangat ketubuh sehingga kan membantu meningkatkan sirkulasi darah dengan memperlebar pembuluh berdarah akibatnya oksigen akan lebih banyak di pasok. Perbaikan sirkulasi darah juga memperlancar sirkulasi gentah bening. Sehingga membersihkan tubuh dari racun.Oleh karena itu orang-orang yang menderita penyakit rematik, radang sendi, insomnia dan kelelahan, stres, sirkulasi darah yang buruk seperti hipertensi, nyeri otot dapat meringankan gejala keluhan tersebut.

SIMPULAN

Bahwa tekanan darah lansia dapat turun dengan metode hidroterapi di panti sosial tresna werdha Provinsi Riau, dengan perbedaan antara tekanan darah pre hidroterapi selama 7 hari sistole 15483,17 mmHg dengan standar deviasi 921,136 dan tekanan darah diastole pre hidroterapi selama 7 hari adalah 8590,04 mmHg dengan standar deviasi 388,344 sedangkan tekanan darah post hidroterapi sistole 13866,52 mmHg dengan standar deviasi 680,142 dan diastole post hidroterapi

selama 7 hari adalah 8046,57 mmHg dengan standar deviasi 372,809.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada pihak UPT panti sosial khonima yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat khusus para lansia yang mengalami hipertensi dengan menggunakan air hangat untuk menurunkan hipertensi. Hendaknya lansia yang mengalami hipertensi dapat menjadikan hidroterapi ini sebagai terapi non farmakologi sehingga bisa didapat tekanan darah yang normal setelah dilakukan hidroterapi, sehingga pengobatan farmakologi dapat ditunda tetapi jika obat hipertensi diperlukan, pengobatan non farmakologi dapat digunakan sebagai pelengkap untuk mendapat hasil pengobatan yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Anna, P., & Bryan, W. 2007. Simpel Wides tekanan darah tinggi. Jakarta: Erlangga
- [2] Arnot, D. 2009. Pustaka Kesehatan Populer: Pengobatan Praktis Perawatan Alternatif dan Tradisional. Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer
- [3] Azizah, L. M. 2011. Keperawatan Lanjut Usia. Edisi 1. Yogyakarta: Graha Ilmu
- [4] Badan Pusat Statistik. 2018. Statistik Penduduk Usia Lanjut 2017, Jakarta: BPS Gito,
- [5] Reni Dwi Setyaningsih & Refa Teja Muti, 2016. Pengaruh Terapi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. Viva Medika Volume 09 Nomor 16 Ingrid Evi Dilianti, Erlisa Candrawati2 & Ragil
- [6] Catur Adi W, 2017. Efektivitas Hidroterapi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Panti Wreda Al-Islam Malang. Nursing News Volume 2, Nomor 3 Istiqomah & Suri
- [7] Salmiyati, 2017. Pengaruh Hidroterapi Rekam Kaki Air Hangat terhadap Tingkat Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Dusun Depok Ambarketawang Gaping Sleman Yogyakarta.
- [8] Martiningsih & Abdul Haris, 2019. Risiko Penyakit Kardiovaskuler Pada Peserta Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) di PUSKESMAS Kota BIMA :Korelasinya Dengan Brachial Index Dan Obesitas. Jurnal Keperawatan Indonesia, 22 (3), 200–208 DOI: 10.7454/jki.v22i3.880 pISSN 1410-4490; eISSN 2354-9203.
- [9] Rika Lisiswanti & Dea Nur Aulia Dananda, 2016. Pencegahan Hipertensi. Majority Volume 5 Nomor 3
- [10] Yustus Anselmu Arianto Malibel dkk, 2020. Pengaruh Pemberian Hidroterapi (Rendam Kaki Air Hangat) Terhadap Peneurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja PUSKESMAS Sikumana Kota Kupang. CHMK Health Journal Volume 4 Nomor 1, JANUARI.
- [11] Siti Nur Kholifah, SKM, M.Kep, Sp.Kom, 2016. Keperawatan Gerontik. PUSDIK SKM Kesehatan Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan. Jakarta Selatan.
- [12] Stefanus Mendes K., Junaiti Sahar, Henny Permatasari, 2018. Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) di Kota Depok Dengan Latihan Keseimbangan. Jurnal Keperawatan Indonesia, Volume 21 No.2, Juli, hal 109-116 p-ISSN 1410-4490, e-ISSN 2354-9203 DOI: 10.7454 jki.v21i2.584

- [13] Zaenal & Siti Nurbaya. 2018. Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di PSTW Gau Mabaji Kabupaten Gowa. JIKKHC Vol. 02 No. 02 WHO. 2013. Q7Asn Hypertension. <http://www.who.int/features/q>