

Terapi Modalitas Rendam Kaki Air Hangat Garam untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi

Subhannur Rahman¹, Sumi Mariati², Andi Nurul Hidayah³, Lulu Indah Puspita Sari⁴, Putri Kharisma Ningtias⁵, Wazhia Faturrahman^{*6}

^{1,2,3,4,5,6} Program Studi Profesi Ners, Universitas Sari Mulia, Banjarmasin, Indonesia

*e-mail: zikrisubhan55@gmail.com¹, sumimariati.mariati@gmail.com², anhidayah07@gmail.com³, luluindahpuspitasari11@gmail.com⁴, putrikharisma020@gmail.com⁵, wazhia2808@gmail.com⁶

Abstrak

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia dan berpotensi menimbulkan komplikasi serius apabila tidak ditangani secara tepat. Penurunan fungsi fisiologis pada lansia menyebabkan kontrol tekanan darah menjadi lebih sulit, sehingga diperlukan intervensi nonfarmakologis yang aman, sederhana, dan mudah diterapkan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta memberikan terapi modalitas rendam kaki air hangat dengan garam sebagai upaya membantu menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Kegiatan dilaksanakan di Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budi Sejahtera, Wisma Cempaka, Kota Banjarbaru. Metode yang digunakan meliputi edukasi kesehatan dan penerapan terapi rendam kaki air hangat dengan garam yang dilakukan secara terstruktur. Hasil kegiatan menunjukkan adanya perubahan tekanan darah ke arah penurunan setelah pemberian terapi, serta lansia tampak lebih rileks dan nyaman. Kegiatan ini menunjukkan bahwa terapi rendam kaki air hangat dengan garam dapat menjadi alternatif pendukung dalam pengelolaan hipertensi pada lansia dan berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup mereka.

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Rendam Kaki Air Hangat Dengan Garam, Terapi Modalitas

Abstract

Hypertension is a common health problem in the elderly and has the potential to cause serious complications if not properly managed. Decreased physiological function in the elderly makes blood pressure control more difficult, necessitating safe, simple, and easy-to-implement non-pharmacological interventions. This community service activity aims to increase knowledge and provide warm water and salt foot soak therapy as an effort to help lower blood pressure in elderly people with hypertension. The activity was carried out at the Budi Sejahtera Social Protection and Rehabilitation Center for the Elderly, Wisma Cempaka, Banjarbaru City. The methods used included health education and the implementation of structured warm water and salt foot soak therapy. The results showed a decrease in blood pressure after the therapy, and the elderly appeared more relaxed and comfortable. This activity demonstrates that warm water and salt foot soak therapy can be a supportive alternative in managing hypertension in the elderly and contribute to improving their quality of life.

Keywords: Hypertension, Elderly, Soak Feet in Warm Water with Salt, Modality Therapy

1. PENDAHULUAN

Panti Perlindungan Dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (PPRSLU) Budi Sejahtera di Banjarbaru adalah lembaga pelayanan masyarakat yang dikelola oleh pihak pemerintah yang berfungsi untuk menampung dan merawat lansia terlantar (Watung, 2024). PPRSLU memberikan pelayanan dan perlindungan sosial untuk lansia agar dapat menikmati kehidupan secara wajar. PPRSLU Banjarbaru memiliki sarana dan prasarana sebagai berikut kantor 2 buah, rumah dinas 10 buah, wisma tamu 1 buah, aula 1 buah, dapur 2 buah, garasi 1 buah, musholla 2 buah, poliklinik 2 buah, wisma klien 20 buah, pos jaga keamanan 1 buah, kendaraan bermotor, mobil dinas minibus: 1 buah, mobil Ambulance 1 buah, kendaraan roda 2 sebanyak 7 buah. Wisma Teratai adalah salah satu wisma klien yang ada di Panti Perlindungan Dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Banjarbaru. Jumlah klien yang ada di wisma ini sebanyak 8 orang yang berjenis kelamin antara lain laki-laki sebanyak 7 orang dan perempuan 1 orang. Wisma Teratai

memiliki 7 kamar, 1 gudang dan 2 kamar mandi, serta terdapat sofa, meja, rak piring, serta 1 kursi roda.

Berdasarkan hasil survei yang didapat bisa disimpulkan bahwa banyak pasien yang mengalami hipertensi (Mohi et al., 2024). Oleh karena itu mahasiswa berupaya untuk mengedukasi para lansia mengenai manfaat terapi rendam kaki air hangat dengan garam untuk menurunkan tekanan darah tinggi serta peningkatan fleksibilitas dan mobilitas lansia (Rachmawati & Aisah, 2024). Hal ini bertujuan agar para lansia memahami pentingnya terapi ini sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan. Adapun program yang dilakukan untuk menyelesaikan permasalahan tersebut adalah sebagai berikut: mengedukasi para lansia mengenai manfaat terapi rendam kaki air hangat dengan garam untuk penurunan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi (Fatikasari et al., 2024). Hal ini bertujuan agar para lansia memahami pentingnya terapi ini sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan. Target yang ingin dicapai melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk penurunan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi (Fabanyo et al., 2024).

Berdasarkan kondisi di Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budi Sejahtera Banjarbaru, permasalahan yang sering dijumpai pada lansia adalah tingginya angka kejadian hipertensi. Lansia di panti umumnya memiliki keterbatasan aktivitas fisik, penurunan fungsi fisiologis, serta riwayat penyakit kronis yang menyebabkan tekanan darah sulit terkontrol secara optimal. Selain itu, ketergantungan lansia terhadap pelayanan panti dan keterbatasan penerapan terapi nonfarmakologis secara mandiri menjadi faktor yang memperberat kondisi hipertensi yang dialami. Apabila tidak ditangani dengan baik, hipertensi pada lansia dapat meningkatkan risiko komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, dan penurunan kualitas hidup. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menjadi penting untuk memberikan edukasi serta penerapan terapi rendam kaki air hangat dengan garam sebagai upaya nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan di lingkungan panti guna membantu pengendalian tekanan darah dan meningkatkan kesejahteraan lansia.

Hasil survei awal di Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budi Sejahtera Banjarbaru, menunjukkan bahwa sebagian lansia mengalami tekanan darah di atas batas normal, mulai dari pra-hipertensi hingga hipertensi. Kondisi ini berdampak pada penurunan kualitas hidup lansia, keterbatasan aktivitas, serta meningkatnya risiko komplikasi kardiovaskular. Di sisi lain, penanganan hipertensi secara nonfarmakologis di lingkungan panti masih terbatas dan belum dilakukan secara rutin. Hasil pengukuran tekanan darah yang dilakukan oleh tim penulis sebelum dan sesudah terapi rendam kaki air hangat dengan garam menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada lansia. Temuan ini mendukung pentingnya pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai upaya edukatif dan intervensi sederhana yang aman untuk membantu pengendalian hipertensi pada lansia di panti.

Target yang ingin dicapai melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk penurunan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi (Cabral et al., 2024). Hipertensi pada lansia sering kali berkaitan dengan penurunan fungsi fisiologis tubuh yang menyebabkan terganggunya sistem kardiovaskular dan meningkatkan risiko penyakit penyerta lainnya. Kondisi ini dapat diperparah oleh masalah kesehatan mulut, karena infeksi atau peradangan pada rongga mulut berpotensi memicu respons sistemik yang memperburuk tekanan darah dan menurunkan kualitas hidup lansia secara keseluruhan (Heningtyas & Zahradina Fatimah, 2024).

Oleh karena itu, kontribusi pengabdian masyarakat menjadi semakin penting mengingat tingginya angka penyakit tidak menular (PTM) di Indonesia, seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung. Berbagai laporan menunjukkan bahwa salah satu penyebab meningkatnya prevalensi PTM adalah rendahnya kesadaran masyarakat

terhadap pentingnya deteksi dini dan minimnya aktivitas fisik yang teratur. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang bersifat promotif dan preventif dengan pendekatan yang lebih inklusif, partisipatif, serta mudah dijangkau oleh masyarakat umum guna meningkatkan kualitas hidup (Anggraeni, Rony, & Sari, 2025).

Partisipasi aktif masyarakat menjadi kunci keberhasilan program kesehatan yang bersifat preventif, karena intervensi berbasis komunitas yang melibatkan aspek edukasi dan aktivitas fisik secara simultan terbukti lebih efektif dalam mendorong perubahan perilaku kesehatan. Melalui pendekatan partisipatif, program pengabdian tidak lagi bersifat *top-down*, melainkan hadir sebagai kolaborasi yang menciptakan rasa kepemilikan bagi warga terhadap kesehatan mereka sendiri. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan tidak hanya memberikan layanan sesaat, tetapi juga mampu mendorong terbangunnya budaya hidup sehat yang berkelanjutan di lingkungan masyarakat (Irman, Vianitati, & Wijayanti, 2024). Tujuan pelaksanaan PKM ini yaitu terapi modalitas pengaruh rendam kaki air hangat dengan garam untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi yang dilaksanakan di Panti Perlindungan Dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budi Sejahtera wisma cempaka, bertujuan untuk memberikan informasi kepada para lansia mengenai manfaat terapi rendam kaki air hangat dengan garam untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Astuti et al., 2024). Hal ini bertujuan agar para lansia memahami pentingnya terapi ini sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan (Budiman et al., 2024).

2. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan yang akan dilakukan melalui pendekatan yaitu analisis kondisi wilayah sasaran, dilanjutkan identifikasi masalah, merencanakan intervensi dan melaksanakan implementasi dalam mengatasi masalah yang direncanakan dengan melaksanakan kegiatan penyuluhan kesehatan berupa pemberian edukasi terapi rendam kaki air hangat dengan garam untuk penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi, bekerja sama dengan mitra dan tim yang terlibat, kemudian melaksanakan evaluasi hasil kegiatan yang telah dilaksanakan. Langkah-langkah dalam melaksanakan solusi dari permasalahan mitra tersebut terdiri dari beberapa bagian, yaitu (Cabral et al., 2024):

Persiapan

Pada tahap persiapan terdiri dari, analisis masalah, penyusunan proposal, pemantapan tim dan perijinan koordinasi.

a. Analisis Masalah

Dilakukan yaitu sebelum penyusunan proposal PKM yang akan dilakukan. Analisis masalah yang akan dilakukan terdiri dari mengkaji permasalahan yang terjadi pada wilayah mitra yaitu dengan survey, Berdasarkan hasil survey yang kami lakukan pada lansia. Sehingga memerlukan edukasi lanjutan terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi pada lansia, Oleh karena itu mahasiswa berupaya untuk mengedukasi para lansia agar memahami pentingnya terapi rendam kaki air hangat dengan garam sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan (Mohi et al., 2024).

b. Penyusunan Proposal

Setelah analisis masalah dilakukan, maka dapat diidentifikasi permasalahan yang terjadi, kemudian dilakukanlah penyusunan proposal sebagai gambaran jelas dalam pelaksanaan PKM tersebut.

c. Pemantapan Tim

Dalam pelaksanaan PKM melibatkan tim yang terdiri dari lansia, mahasiswa, dan dosen yang mendampingi mahasiswa. Pemantapan tim dilakukan berupa kegiatan penyampaian pelaksanaan program secara teknis, dan persamaan persepsi tentang program PKM tersebut, sehingga tim dapat bekerja sama dengan melaksanakan

perannya masing masing dan tujuan PKM pun terlaksana sesuai dengan capaian target luaran. Perizinan dan koordinasi, setelah tim siap, maka koordinasi dapat langsung dilaksanakan oleh tim, baik mulai dari pengurusan perizinan sampai dengan koordinasi dilapangan terkait pelaksanaan secara teknis.

Pelaksanaan

Adapun waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 1. Waktu Pelaksanaan

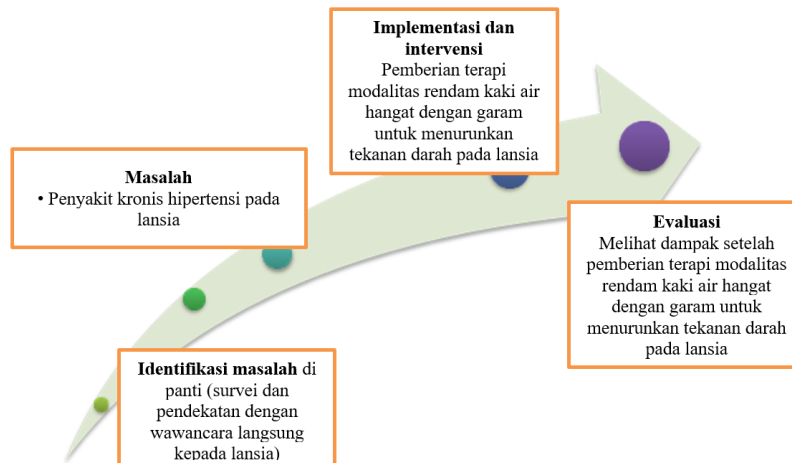
No.	Waktu (Wita)	Materi
1	09.00-09.15	Kata Sambutan
2	09.15-09.45	Penyampaian tentang Terapi rendam kaki air hangat dengan garam untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi
3	09.45-09.55	Sesi Tanya Jawab
4	09.55-10.00	Penutup

Susunan dan alur pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang disusun secara sistematis. Kegiatan diawali dengan kata sambutan pada pukul 09.00–09.15 sebagai pembukaan sekaligus pengantar kegiatan. Selanjutnya, pada pukul 09.15–09.45 dilakukan penyampaian materi mengenai terapi rendam kaki air hangat dengan garam sebagai upaya menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, yang menjadi inti dari kegiatan edukasi. Setelah penyampaian materi, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab pada pukul 09.45–09.55 untuk memberikan kesempatan kepada lansia menyampaikan pertanyaan dan memperjelas pemahaman terkait terapi yang diberikan. Kegiatan kemudian ditutup pada pukul 09.55–10.00 sebagai penutup rangkaian kegiatan pengabdian.

Monev

Monev yang akan dilaksanakan yaitu menghimbau ulang kepada lansia yang diikutkan kegiatan edukasi untuk bisa melanjutkan program kegiatan terapi tersebut. Pelaporan kegiatan PKM dilakukan sebagai bentuk pertanggungjawaban atas pelaksanaan terapi rendam kaki air hangat dengan garam pada lansia penderita hipertensi. Tim pelaksana menyusun laporan kegiatan yang memuat tahapan persiapan, pelaksanaan, hasil, dan evaluasi kegiatan PKM, disertai dokumentasi sebagai bukti pelaksanaan di lapangan. Hasil kegiatan selanjutnya disampaikan kepada pihak panti sebagai bahan evaluasi dan rekomendasi untuk keberlanjutan penerapan terapi nonfarmakologis pada lansia. Selain itu, laporan kegiatan diserahkan kepada LPPM Universitas Sari Mulia sebagai bentuk pertanggungjawaban institusional. Kegiatan PKM ini juga didiseminasikan melalui publikasi ilmiah pada jurnal pengabdian masyarakat agar dapat menjadi referensi dan rujukan bagi pelaksanaan kegiatan serupa di lingkungan panti lansia lainnya.

Roadmap Pengabdian Kepada Masyarakat



Gambar 1. Roadmap Pengabdian Kepada Masyarakat

Berdasarkan gambar 2, alur sistematis penanganan hipertensi pada lansia di panti, yang dimulai dari tahap identifikasi masalah melalui survei dan wawancara langsung untuk menetapkan diagnosis penyakit kronis yang dihadapi. Berdasarkan temuan tersebut, dilakukan implementasi intervensi berupa terapi modalitas rendam kaki menggunakan air hangat dan garam sebagai solusi non-farmakologis untuk menurunkan tekanan darah, yang kemudian ditutup dengan tahap evaluasi untuk mengukur efektivitas dan dampak klinis dari terapi tersebut terhadap kesehatan lansia.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pelaksanaan Kegiatan PKM



Gambar 2. Wisma Cempaka Panti Perlindungan Dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budi Sejahtera Banjarbaru

Pemberian Terapi modalitas rendam kaki air hangat dengan garam pada penderita hipertensi yang dilaksanakan di Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budi Sejahtera wisma cempaka, bertujuan untuk memberikan informasi kepada para lansia, mengenai manfaat terapi rendam kaki air hangat dengan garam untuk penurunan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi yang terjadi pada lansia. Terapi rendam kaki air hangat dengan garam dilaksanakan pada hari Jum'at, 31 Januari 2025 di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera. Sebelum pelaksanaan pemberian terapi dimulai, kelompok memperkenalkan diri dan memperkenalkan pembimbing yang mendampingi, selanjutnya kelompok menjelaskan secara singkat tentang rendam kaki air hangat dengan garam untuk penurunan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi yang diberikan dan manfaat terapi modalitas yang diberikan kepada lansia

yang berada di Wisma Cempaka. Kemudian pemberian terapi rendam kaki air hangat dengan garam dilaksanakan selama 15 menit dengan jumlah peserta 4 orang. Selama diberikan terapi rendam kaki air hangat dengan garam nenek-nenek terlihat rileks, senang dan nyaman. Dengan demikian, PKM yang telah dilaksanakan sesuai harapan.



Gambar 3. Pengecekan Tekanan Darah

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan pengecekan tekanan darah pada peserta sebelum dilakukan terapi modalitas rendam kaki air hangat garam. Pemeriksaan ini bertujuan untuk mengetahui kondisi awal tekanan darah penderita hipertensi sebagai dasar pemantauan perubahan tekanan darah setelah intervensi dilakukan.



Gambar 4 Perendaman Kaki Pada Lansia untuk Menurunkan Hipertensi

Kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi pelaksanaan terapi modalitas berupa perendaman kaki pada lansia menggunakan air hangat yang dicampur garam sebagai upaya membantu menurunkan tekanan darah. Proses perendaman dilakukan secara terarah dan terkontrol, dengan pendampingan petugas, sehingga diharapkan dapat memberikan efek relaksasi dan berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.



Gambar 5. Kegiatan Setelah Rendam Kaki dengan Air Hangat dan Garam untuk Penurunan Hipertensi

Kegiatan pengabdian masyarakat ini didokumentasikan setelah pelaksanaan terapi modalitas rendam kaki menggunakan air hangat yang dicampur garam sebagai upaya nonfarmakologis untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Dokumentasi tersebut menggambarkan proses akhir kegiatan, mulai dari kondisi peserta setelah terapi hingga suasana pelaksanaan yang menunjukkan keterlibatan aktif dan respons positif dari masyarakat terhadap intervensi yang diberikan.



Gambar 6. Pemberian Poster

Kegiatan pengabdian masyarakat ini mencakup pemberian materi edukatif berupa poster kepada lansia sebagai upaya meningkatkan pemahaman tentang penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Poster tersebut digunakan sebagai media edukasi yang mudah dipahami, berisi informasi penting mengenai pengelolaan hipertensi serta penerapan terapi modalitas rendam kaki air hangat garam dalam kehidupan sehari-hari. Terapi modalitas rendam kaki air hangat dengan garam pada penderita hipertensi dilakukan kelompok 2 selama 6 hari berturut-turut dari dilaksanakannya edukasi mengenai rendam kaki air hangat dengan garam pada penderita hipertensi, berikut tabel tekanan darah tinggi pre-post pada lansia di Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budi Sejahtera.

Tabel 2. Pengukuran Tekanan Darah Tinggi Hari Pertama

Jum'at, 31 Januari 2025

Pre-rendam kaki air hangat dengan garam (Tekanan Darah)

Nama	Tekanan Darah
Nenek D	130/80 mmHg
Nenek S	140/80 mmHg
Nenek N	150/90 mmHg
Nenek M	120/70 mmHg

Post-rendam kaki air hangat dengan garam (Tekanan Darah)

Nama	Tekanan Darah
Nenek D	125/80 mmHg
Nenek S	135/80 mmHg
Nenek N	140/90 mmHg
Nenek M	115/70 mmHg

Data pada Tabel 3 menunjukkan hasil pengukuran awal pada hari pertama intervensi, di mana seluruh responden (Nenek D, S, N, dan M) memiliki tekanan darah sistolik awal yang berkisar antara 120 hingga 150 mmHg. Setelah diberikan terapi rendam kaki air hangat dengan garam, terlihat penurunan tekanan darah sistolik

sebesar 5 mmHg pada setiap responden, yang menunjukkan bahwa terapi modalitas ini memberikan respon relaksasi awal yang positif terhadap sistem kardiovaskular lansia pada hari pertama pelaksanaan.

Tabel 3. Pengukuran Tekanan Darah Tinggi Hari Ke-2

Sabtu, 01 Februari 2025

Pre-rendam kaki air hangat dengan garam (Tekanan Darah)

Nama	Tekanan Darah
Nenek D	130/70 mmHg
Nenek S	160/80 mmHg
Nenek N	140/80 mmHg
Nenek M	125/60 mmHg

Post-rendam kaki air hangat dengan garam (Tekanan Darah)

Nama	Tekanan Darah
Nenek D	130/90 mmHg
Nenek S	120/90 mmHg
Nenek N	130/90 mmHg
Nenek M	120/70 mmHg

Pada Tabel 4, tercatat fluktuasi tekanan darah di mana Nenek S mengalami lonjakan tekanan darah sistolik cukup tinggi pada tahap pre-treatment mencapai 160/80 mmHg. Namun, setelah intervensi dilakukan, terjadi penurunan signifikan pada Nenek S menjadi 120/90 mmHg dan Nenek N menjadi 130/90 mmHg, membuktikan bahwa terapi rendam kaki mampu memberikan efek penurunan sistolik yang cukup tajam bahkan saat kondisi tekanan darah sedang meningkat di hari kedua.

Tabel 4. Pengukuran Tekanan Darah Tinggi Hari Ke-3

Senin, 03 Februari 2025

Pre-rendam kaki air hangat dengan garam (Tekanan Darah)

Nama	Tekanan Darah
Nenek D	135/80 mmHg
Nenek S	130/95 mmHg
Nenek N	150/90 mmHg
Nenek M	110/90 mmHg

Post-rendam kaki air hangat dengan garam (Tekanan Darah)

Nama	Tekanan Darah
Nenek D	120/70 mmHg
Nenek S	125/80 mmHg
Nenek N	140/75 mmHg
Nenek M	105/90 mmHg

Berdasarkan data Tabel 5, intervensi pada hari ketiga menunjukkan efektivitas yang konsisten dalam menurunkan tekanan sistolik dan diastolik, khususnya pada Nenek D yang turun dari 135/80 mmHg menjadi 120/70 mmHg. Penurunan yang stabil pada keempat responden ini mengindikasikan bahwa tubuh lansia mulai beradaptasi dengan baik terhadap rangsangan termoterapi air hangat, sehingga membantu menjaga elastisitas pembuluh darah tetap optimal.

Tabel 5 Pengukuran tekanan darah tinggi hari ke-4

Selasa, 04 Februari 2025

Pre-rendam kaki air hangat dengan garam (Tekanan Darah)

Nama	Tekanan Darah
Nenek D	145/80 mmHg
Nenek S	140/95 mmHg
Nenek N	155/90 mmHg
Nenek M	120/90 mmHg

Post-rendam kaki air hangat dengan garam (Tekanan Darah)

Nama	Tekanan Darah
Nenek D	130/70 mmHg
Nenek S	125/90 mmHg
Nenek N	140/75 mmHg
Nenek M	115/90 mmHg

Tabel 6 memperlihatkan tren penurunan yang sangat baik pada hari keempat, di mana Nenek D yang awalnya memiliki tekanan darah 145/80 mmHg berhasil turun menjadi 130/70 mmHg setelah intervensi. Secara keseluruhan, semua responden mengalami penurunan tekanan sistolik berkisar antara 5 hingga 15 mmHg, yang memperkuat asumsi bahwa pemberian terapi secara berulang mulai memberikan dampak yang lebih terukur dalam menurunkan beban kerja jantung pada lansia.

Tabel 6. Pengukuran Tekanan Darah Tinggi Hari Ke-5

Rabu, 05 Februari 2025

Pre-rendam kaki air hangat dengan garam (Tekanan Darah)

Nama	Tekanan Darah
Nenek D	140/80 mmHg
Nenek S	145/80 mmHg
Nenek N	160/90 mmHg
Nenek M	110/70 mmHg

Post-rendam kaki air hangat dengan garam (Tekanan Darah)

Nama	Tekanan Darah
Nenek D	130/90 mmHg
Nenek S	135/90 mmHg
Nenek N	150/80 mmHg
Nenek M	100/80 mmHg

Pada Tabel 7, terpantau bahwa Nenek N memiliki tekanan darah tertinggi di angka 160/90 mmHg sebelum terapi, namun berhasil turun menjadi 150/80 mmHg setelah dilakukan rendam kaki. Meskipun tekanan darah sistolik pada hari kelima cenderung lebih tinggi dibanding hari sebelumnya, hasil akhir menunjukkan bahwa intervensi tetap mampu menurunkan nilai sistolik dan menjaga nilai diastolik tetap dalam rentang yang aman bagi kondisi kesehatan responden.

Tabel 7. Pengukuran Tekanan Darah Tinggi Hari Ke-6

Kamis, 06 Februari 2025

Pre-rendam kaki air hangat dengan garam (Tekanan Darah)

Nama	Tekanan Darah
Nenek D	140/90 mmHg
Nenek S	130/60 mmHg
Nenek N	150/90 mmHg
Nenek M	130/80 mmHg
Post-rendam kaki air hangat dengan garam (Tekanan Darah)	
Nama	Tekanan Darah
Nenek D	130/90 mmHg
Nenek S	130/70 mmHg
Nenek N	145/60 mmHg
Nenek M	125/90 mmHg

Tabel 8 sebagai data penutup intervensi menunjukkan hasil yang stabil, di mana Nenek N mengalami penurunan dari 150/90 mmHg menjadi 145/60 mmHg dan Nenek D turun dari 140/90 mmHg menjadi 130/90 mmHg. Konsistensi penurunan tekanan darah dari hari pertama hingga hari keenam ini menunjukkan bahwa terapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam merupakan metode non-farmakologis yang efektif dalam membantu mengontrol hipertensi pada lansia secara berkala. Berdasarkan tabel-tabel pengukuran tekanan darah tinggi pada lansia yang dilakukan pengukuran selama 6 hari pre-post rendam kaki air hangat dengan garam dapat disimpulkan bahwa setelah rendam kaki air hangat dengan garam ada perubahan tekanan darah, sehingga rendam kaki air hangat dengan garam efektif dilakukan pada lansia.

Pembahasan

Terapi modalitas rendam kaki air hangat dengan garam adalah salah satu metode yang digunakan untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi yang terjadi pada lansia yaitu dengan cara merendam kedua kaki ke dalam air hangat yang sudah dicampur dengan garam (Fatikasari et al., 2024). Metode ini bertujuan untuk merelaksasikan dan pengurangan stres, membantu peningkatan sirkulasi darah, pembuangan racun dan detoksifikasi pada tubuh, peningkatan kualitas tidur, membantu menurunkan atau menstabilkan tekanan darah pada pasien penderita hipertensi, dan dapat mampu mengurangi kecemasan dan depresi (Rachmawati & Aisah, 2024).

Terapi rendam kaki air hangat dengan garam ini dapat menjadi pilihan terapi yang bermanfaat bagi lansia untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dan mampu membantu meningkatkan sirkulasi darah (Fabanyo et al., 2024). Namun, penting untuk memperhatikan penyesuaian suhu, durasi terapi, dan pengawasan medis agar terapi ini dilakukan dengan aman (Watung, 2024). Dengan penerapan yang tepat, terapi rendam kaki air hangat dengan garam dapat membantu lansia menjalani kehidupan yang lebih aktif dan nyaman, serta mendukung perawatan kesehatan mereka secara holistik (Budiman et al., 2024).

Selain memberikan efek fisiologis terhadap penurunan tekanan darah, terapi ini juga memberikan dampak psikologis yang signifikan bagi lansia. Proses perendaman kaki dalam air hangat mampu menimbulkan rasa tenang dan nyaman, yang berdampak pada penurunan tingkat stres dan kecemasan (Cabral et al., 2024). Stres yang tinggi merupakan salah satu faktor pemicu hipertensi, sehingga penurunan tingkat stres dapat membantu mengontrol tekanan darah secara alami. Selain itu, interaksi sosial selama kegiatan terapi kelompok di panti juga meningkatkan semangat hidup dan rasa kebersamaan antar lansia, yang secara tidak langsung berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis mereka (Budiman et al., 2024).

Lebih lanjut, kegiatan terapi rendam kaki air hangat dengan garam ini dapat dikombinasikan dengan program peningkatan aktivitas fisik ringan seperti senam lansia untuk menghasilkan efek penurunan tekanan darah yang lebih optimal (Fabanyo et al., 2024). Penerapan terapi nonfarmakologis seperti ini sesuai dengan prinsip pelayanan kesehatan lansia yang menekankan pada pendekatan holistik dan pencegahan (Astuti et al., 2024). Selain itu, edukasi kesehatan yang diberikan kepada lansia selama pelaksanaan terapi dapat meningkatkan kesadaran dan kemandirian mereka dalam menjaga kesehatan, sehingga risiko komplikasi hipertensi dapat diminimalkan (Mohi et al., 2024). Dengan demikian, terapi rendam kaki air hangat dengan garam tidak hanya memberikan manfaat fisiologis tetapi juga berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup lansia secara menyeluruh.

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa pelaksanaan terapi rendam kaki air hangat dengan garam memberikan manfaat nyata bagi lansia penderita hipertensi di Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budi Sejahtera Banjarbaru. Berdasarkan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian terapi, terlihat adanya penurunan tekanan darah pada sebagian besar lansia yang mengikuti kegiatan. Selain perubahan fisiologis berupa penurunan tekanan darah, lansia juga tampak lebih rileks, nyaman, dan tenang selama serta setelah pelaksanaan terapi. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat ini efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah dan mendukung tujuan kegiatan sebagai upaya nonfarmakologis pengendalian hipertensi pada lansia.

Meskipun demikian, kegiatan pengabdian ini memiliki beberapa keterbatasan. Jumlah peserta yang terlibat masih terbatas dan waktu pelaksanaan relatif singkat, sehingga hasil yang diperoleh belum dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, kondisi kesehatan lansia yang beragam serta adanya penyakit penyerta turut memengaruhi respons terhadap terapi. Keterbatasan sarana, waktu pendampingan, dan belum adanya pemantauan jangka panjang juga menjadi kendala dalam menilai keberlanjutan efek terapi rendam kaki air hangat dengan garam terhadap tekanan darah lansia.

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan terapi rendam kaki air hangat dengan garam pada hipertensi memberikan berbagai manfaat yang signifikan, terutama dalam merelaksasikan dan pengurangan stres, membantu peningkatan sirkulasi darah, pembuangan racun dan detoksifikasi pada tubuh, peningkatan kualitas tidur, membantu menurunkan atau menstabilkan tekanan darah pada pasien penderita hipertensi, dan dapat mampu mengurangi kecemasan dan depresi. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa terapi ini efektif dalam menurunkan tekanan darah serta mampu mereleksasikan tubuh lansia, khususnya pada penderita hipertensi. Selain itu, terapi rendam kaki air hangat dengan garam juga berkontribusi pada perbaikan kualitas hidup lansia dengan membantu mereka tetap aktif dan mengurangi rasa stress. Namun, pelaksanaan terapi ini juga menunjukkan perlunya perhatian khusus terhadap penyesuaian suhu dan durasi terapi, mengingat lansia memiliki sensitivitas tinggi terhadap perubahan suhu ekstrem dan sering kali memiliki kondisi medis penyerta yang mempengaruhi respons tubuh. Oleh karena itu, penting untuk melakukan terapi dengan pengawasan medis, memastikan suhu air tidak berlebihan, dan mengatur durasi perendaman yang sesuai untuk mencegah komplikasi, seperti fluktuasi tekanan darah atau gangguan peredaran darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, M. D., Rony, M. A., & Sari, A. P. (2025). Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Masyarakat melalui Edukasi dan Aktivitas Kesehatan. *Smart Dedication: Jurnal Pengabdian Masyarakat Vol.2, No.2, Juli 2025, Hal.167-175*.
- Astutiati, M. A., Dewiyanti, V. R., Rukmana, Q., Sianty, A., Ainaya, F. S., Ayati, A. N., Prasastywy, K. H., Subandi, A., Lestari, D., & Arifah, I. (2024). “Lansia Berdaya” Program Penguatan Posyandu Lansia Dusun 2 Desa Karangwuni Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Pencegahan Hipertensi. . *Warta LPM*, 313–321.
- Budiman, A. A., Prastiwi, F., Rahmad, M. N., & Rosida, N. A. (2024). Hubungan Resiliensi dengan Stres Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Sabar Hati Banyuanyar. . *Malahayati Nursing Journal*, 6(3), 872–882.
- Cabral, G., Soesanto, E., Ernawati, E., & Aisah, S. (2024). Penerapan edukasi metode audio visual terhadap self management pada lansia penderita hipertensi. . *Ners Muda*, 5(1), 117–125.
- Fabanyo, R., Torey, S. R., Raka, I. M., & Momot, S. L. (2024). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. . *Nursing Arts*, 18(1), 63–71.
- Fatikasari, D., Noorratri, E. D., & Natsir, M. (2024). Penerapan Pijat Refleksi Kaki Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Kelurahan Joyotakan Surakarta. *Indonesian Journal of Public Health*, 2(3), 468–480.
- Heningtyas, D. A. H., & Zahradina Fatihah, S. K. G. (2024). Lansia Dengan Hipertensi dan Diabetes: Meninjau Kualitas Hidup yang Berhubungan dengan Kesehatan Mulut. .
- Irman, O., Vianitati, P., & Wijayanti, A. R. (2024). Penyuluhan Kesehatan Tentang Pertolongan Pertama Nyeri Dada Akut Kasus Sindrom Koroner Akut Pada Peserta Posbindu PTM Di Puskesmas Waipare. *Smart Dedication: Jurnal Pengabdian Masyarakat Vol.1, No.1, Januari 2024, Hal.1-7*.
- Mohi, N. Y., Irwan, I., & Ahmad, Z. F. (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Wonggarasi I. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 8(1), 1–13.
- Rachmawati, A. R., & Aisah, S. (2024). Penerapan terapi kombinasi relaksasi otot progresif dan musik terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi. *Ners Muda*, 5(2), 227–237.
- Watung, G. I. V. (2024). Penatalaksanaan Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MAPALUS*, 3(1), 26–33.