

Pemberian Edukasi Kesehatan dan Terapi Rendam Kaki Air Hangat sebagai Upaya Pengelolaan Hipertensi di Kecamatan Klangeran Kabupaten Cirebon.

Health Education and Warm-Water Foot Soaks as Strategies for Managing Hypertension in Klangeran Subdistrict, Cirebon Regency.

Leya Indah Permatasari^{1*}, Sholeh Mochammad¹, Eca Ananda Nofia¹

¹Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Cirebon, Indonesia

Kata Kunci :

Edukasi Kesehatan; Rendam Kaki; Hipertensi

ABSTRAK

Pendahuluan: *Ageing population* sebagai populasi terbanyak penduduk dunia saat ini, seiring dengan meningkatnya risiko penyakit degeneratif terjadi yaitu hipertensi. Terapi nonfarmakologi rendam kaki dengan air hangat sebagai salah satu metode pengobatan untuk penderita hipertensi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai pentingnya untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin sebagai upaya deteksi dini masalah kesehatan dan sosialisasi terapi nonfarmakologi paling mudah yang bisa dilakukan di rumah. **Metode:** Pendekatan pengabdian masyarakat ini memadukan kegiatan riset partisipatif bersama warga (pemeriksaan tekanan darah) dengan proses pembelajaran berupa penyuluhan kesehatan. **Hasil :** pemeriksaan kesehatan menunjukkan bahwa dari 50 lansia yang mengikuti kegiatan, sebanyak 31 lansia (62%) mengalami hipertensi, 6 lansia (12%) berada pada kategori pra-hipertensi, dan 13 lansia (26%) memiliki tekanan darah dalam batas normal. Setelah dilakukan edukasi kesehatan sebanyak 40 lansia (80%) mampu menjelaskan kembali pengertian hipertensi, faktor risiko, komplikasi, pentingnya kepatuhan pengobatan, serta manfaat terapi komplementer yang telah disampaikan selama penyuluhan. Selain itu, sebanyak 45 lansia (90%) mampu menjelaskan kembali manfaat rendam kaki air hangat dan tahapan pelaksanaannya secara benar. **Kesimpulan:** Sebagian besar lansia mengalami hipertensi sebagai penyakit degeneratif pada lansia yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini. Peningkatan pengetahuan dan pemahaman untuk melakukan pemeriksaan kesehatan rutin dan melakukan terapi rendam kaki dengan air hangat sebagai salah satu terapi yang akan dilakukan.

Keywordi :

Health Education; Warm Foot; Hypertension

ABSTRACT

Introduction: *The aging population, which currently constitutes the largest segment of the world's population, faces an increased risk of degenerative diseases, including hypertension. Nonpharmacological therapy—specifically, soaking the feet in warm water—is one treatment method for patients with hypertension. This community service activity aims to increase older adults' knowledge and awareness of the importance of routine health checkups as a means of early detection of health issues and to promote the simplest non-pharmacological therapy that can be performed at home.* **Method:** *This community service approach combines participatory research activities with community members (blood pressure checks) with an educational process in the form of health education.* **Results:** *The health examination showed that of the 50 older adults who participated in the activity, 31 (62%) had hypertension, 6 (12%) were in the prehypertension category, and 13 (26%) had blood pressure within the normal range. After receiving health education, 40 older adults (80%) were able to explain the definition of hypertension, its risk factors, complications, the importance of treatment adherence, and the benefits of complementary therapies that had*

been discussed during the health education session. Additionally, 45 older adults (90%) were able to correctly explain the benefits of warm foot soaks and the proper steps for performing them. **Conclusion:** Most of the elderly participants in this community service program suffer from hypertension, a degenerative disease common among the elderly. Increasing their knowledge and understanding of the importance of routine health checkups and implementing foot soaks with warm water as one of the recommended therapies are key steps to be taken.

Copyright © 2026 Jurnal Pengabdian Masyarakat Bunda Delima
All rights reserved

Corresponding Author:
Leya Indah Permatasari
Email: leya.indah@umc.ac.id

Article history

Received date : 21 Juli 2026

Revised date : 23 Juli 2026

Accepted date : 29 Juli 2026

1. PENDAHULUAN

Ageing population saat ini menjadi fenomena global bagi setiap negara, proses penuaan merupakan proses alami dalam kehidupan yang diikuti penurunan sistem tubuh. Berbagai studi menunjukkan seiring bertambahnya usia dapat meningkatkan risiko penyakit degeneratif yang salah satunya adalah hipertensi (Siregar, 2020).

Hipertensi merupakan sebagai kondisi klinis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan arteri yang persisten. Diagnosis ini ditegakkan apabila hasil pengukuran tekanan darah sistolik mencapai atau melampaui 140 mmHg, dan/atau tekanan darah diastolik menyentuh angka 90 mmHg ke atas. Selain itu, manifestasi penyakit ini juga dapat berupa hipertensi sistolik terisolasi (*isolated systolic hypertension*), yakni kondisi spesifik di mana peningkatan abnormal hanya terjadi pada nilai sistolik penderita Sudarta et al. (2024).

Hipertensi merupakan gangguan kardiovaskular kronis yang prevalensinya sangat tinggi di kalangan masyarakat. Kondisi patologis ini ditandai oleh lonjakan tekanan darah di atas ambang batas normal, yaitu mencapai atau melebihi 140/90 mmHg, yang berisiko memicu morbiditas berat hingga kematian (Sari, 2017). Hipertensi kerap dijuluki sebagai *the silent killer* karena sifatnya yang asimtomatik atau berkembang tanpa keluhan klinis yang nyata. Kondisi ini menyebabkan mayoritas penderita tidak menyadari bahwa mereka memiliki penyakit tersebut hingga diagnosis baru tegak setelah munculnya komplikasi medis.(Anita & Cusmarih, 2024). Hipertensi terjadi akibat peningkatan resistensi perifer dan atau peningkatan curah jantung yang menyebabkan tekanan pada dinding arteri meningkat secara terus-menerus. Kondisi ini apabila terjadi dalam jangka panjang dapat menyebabkan kerusakan organ diantaranya jantung, otak,

ginjal, dan pembuluh darah. Berdasarkan penyebabnya, hipertensi terbagi menjadi dua jenis, yaitu hipertensi primer (esensial) yang tidak diketahui penyebab pastinya dan mencakup sebagian besar kasus, serta hipertensi sekunder yang disebabkan oleh kondisi medis tertentu seperti penyakit ginjal atau gangguan endokrin (Rahmadani, 2025).

Pengobatan hipertensi berfokus pada kontrol tekanan darah agar tetap berada pada batas aman melalui kombinasi modifikasi gaya hidup (non-farmakologis) dan terapi obat (farmakologis). Menurut Anita (2024), keberhasilan klinis dari intervensi ini sangat bergantung pada kepatuhan pasien dalam berobat. Oleh sebab itu, penilaian berkala terhadap tingkat kepatuhan pasien mutlak diperlukan guna memantau capaian terapi tersebut.

Terapi rendam kaki menggunakan air hangat merupakan salah satu intervensi keperawatan secara non-farmakologis yang efektif untuk mengatasi hipertensi. Temperatur hangat berperan penting dalam menstimulasi kelancaran sirkulasi darah. Selain mengoptimalkan sistem peredaran darah, terapi ini dapat memberikan efek relaksasi yang mendukung tercapainya kondisi homeostasis tubuh secara menyeluruh. Penggunaan terapi rendam kaki dengan air hangat secara rutin terbukti mampu mengendalikan tekanan darah pada penderita hipertensi terutama lanjut usia. Berdasarkan studi pada 18 responden, suhu hangat dapat memperlancar sirkulasi melalui vasodilatasi (pelebaran) pembuluh darah. Proses ini dapat merangsang saraf kaki untuk mengaktifkan kerja saraf parasimpatis, sehingga terjadi penurunan tekanan darah (Biahimo, 2020).

Hasil pengkajian lebih lanjut di wilayah kecamatan Klengan menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki pengetahuan yang kurang mengenai penyakit yang dideritanya. Sebanyak 60% lansia tidak mampu menjelaskan penyebab penyakit, cara pengobatan yang benar, maupun upaya pencegahan komplikasi. Akibat kurangnya pengetahuan tersebut, sebagian lansia tidak menerapkan pola hidup sehat, seperti mengatur pola makan, menjaga aktivitas fisik, dan mematuhi pengobatan yang telah diberikan. Banyak lansia juga kurang mampu menjaga kesehatannya dalam kehidupan sehari-hari sehingga berisiko mengalami perburukan kondisi kesehatan dan komplikasi penyakit kronis. Tujuan utama kegiatan ini adalah mengedukasi lansia tentang pentingnya cek kesehatan rutin sebagai langkah deteksi dini penyakit. Melalui program ini, para lansia juga diharapkan dapat lebih proaktif dalam merawat dan mengawasi kesehatan diri mereka sendiri.

2. METODE PELAKSANAAN

Pendekatan pengabdian masyarakat ini memadukan kegiatan riset partisipatif bersama warga (pemeriksaan tekanan darah) dengan proses pembelajaran berupa penyuluhan kesehatan. Waktu dan tempat kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada hari sabtu tanggal 13 Juni 2026 bertempat di Lapangan Desa Klungenan. Sasaran dalam kegiatan pengabdian ini adalah lanjut usia dengan diikuti oleh 50 lansia. Kegiatan diawali dengan pelaksanaan senam lansia yang bertujuan meningkatkan kekuatan otot serta daya tahan otot, meningkatnya keseimbangan serta koordinasi gerak, meningkatkan fleksibilitas sendi dan juga otot, mempertahankan kemampuan fungsional lansia, mengurangi risiko jatuh, serta meningkatkan kebugaran dan kualitas hidup lansia. Lalu dilanjutkan pemberian materi yang disampaikan meliputi pengertian hipertensi, faktor risiko, cara pengobatan, komplikasi yang dapat terjadi apabila hipertensi tidak dikendalikan, terapi komplementer dan terapi holistik, serta alasan penggunaan metode pengobatan komplementer sebagai pendukung pengelolaan hipertensi. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif sehingga peserta dapat berdiskusi dan mengajukan pertanyaan terkait kondisi kesehatan yang dialami. Sebagai bentuk penerapan terapi komplementer, lalu dilanjutkan dengan dilakukan demonstrasi rendam kaki menggunakan air hangat untuk mengatasi tekanan darah tinggi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pemeriksaan kesehatan menunjukkan bahwa dari 50 lansia yang mengikuti kegiatan, sebanyak 31 lansia (62%) mengalami hipertensi, 6 lansia (12%) berada pada kategori pra-hipertensi, dan 13 lansia (26%) memiliki tekanan darah dalam batas normal. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sekitar 40 lansia (80%) mampu menjelaskan kembali pengertian hipertensi, faktor risiko, komplikasi, pentingnya kepatuhan pengobatan, serta manfaat terapi komplementer yang telah disampaikan selama penyuluhan. Selain itu, sebagian besar peserta mampu menyebutkan kembali langkah-langkah pelaksanaan rendam kaki air hangat dan manfaatnya dalam membantu menjaga kesehatan, khususnya bagi penderita hipertensi.

Temuan ini sejalan dengan laporan Lukitaningtyas dan Cahyono (2023) yang mengonfirmasi adanya lonjakan signifikan pada pemahaman pasien hipertensi pasca-pemberian edukasi kesehatan. Tingkat pemahaman yang lebih baik ini kemudian mendorong transisi perilaku yang positif, termasuk kedisiplinan mengonsumsi obat dan adopsi pola hidup sehat. Pengaruh positif intervensi ini diperkuat oleh studi Ayu (2021) yang menunjukkan bahwa kelompok intervensi meraih skor pengetahuan yang jauh

lebih tinggi daripada kelompok kontrol, menandakan bahwa edukasi merupakan metode penanganan yang sangat efektif.



Gambar 1. Pemeriksaan Tekanan Darah



Gambar 2 Pemberian Edukasi mengenai hipertensi



Gambar 3 Demonstrasi Pemberian Rendam Kaki Air Hangat

Pada kegiatan demonstrasi rendam kaki air hangat, sebanyak 45 lansia (90%) mampu menjelaskan kembali manfaat rendam kaki air hangat dan tahapan pelaksanaannya secara benar. Setelah mengikuti kegiatan lansia juga menyampaikan bahwa terapi rendam kaki dengan air hangat ini mudah dilakukan secara mandiri sebagai terapi tambahan dalam membantu menurunkan tekanan darah.

Hasil pemeriksaan kesehatan menunjukkan bahwa dari 50 lansia yang mengikuti kegiatan, sebanyak 31 lansia (62%) mengalami hipertensi, 6 lansia (12%) berada pada kategori pra-hipertensi, dan 13 lansia (26%) memiliki tekanan darah dalam batas normal. Hasil ini menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang paling banyak dialami lansia di wilayah Desa Klenganan. Hal ini menunjukkan bahwa Penggunaan air hangat untuk terapi rendam kaki mampu memicu respons fisiologis tubuh. Efek air hangat tersebut bekerja secara efektif dalam menstimulasi dan melancarkan sistem sirkulasi darah pada penderita hipertensi (Rohmawati, 2020). Selain itu, Arifin (2022) menyatakan bahwa terapi rendam kaki air hangat ialah bentuk relaksasi fisik yang efektif menurunkan tekanan darah bagi penderita hipertensi yang ringan sampai sedang secara bertahap. Melalui peningkatan sirkulasi perifer pada tubuh bagian bawah dan penurunan ketegangan otot akibat stres, terapi ini mampu menciptakan efek relaksasi yang pada akhirnya meringankan beban kerja jantung. Hal ini membuktikan bahwa rendam kaki air hangat dapat memberikan efek dalam penurunan tekanan darah.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mampu memahami materi yang diberikan dan mengetahui pentingnya skrining pemeriksaan kesehatan yang dilakukan secara rutin dengan tujuan untuk mencegah terjadinya komplikasi penyakit.

Kegiatan yang telah dilaksanakan dapat berdampak meningkatnya kemampuan lansia dapat menjaga kesehatannya secara mandiri. Selain itu, Puskesmas sebagai pelayanan kesehatan terdekat di masyarakat dapat meningkatkan kegiatan promotif dan preventif melalui pemeriksaan kesehatan dan edukasi secara berkala dengan pendekatan media edukasi yang lebih menarik. Puskesmas juga diharapkan terus melakukan pemantauan terhadap lansia yang memiliki penyakit degeneratif dan faktor risiko lain agar kondisi kesehatan lansia dapat terkontrol.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Anita, W., & Cusmarih. (2024). Hubungan pengetahuan dan gaya hidup dengan kejadian hipertensi di Uptd Puskesmas Bahagia Bekasi. 6, 494–515.
- Arifin, Z. (2022). *Pengaruh Pemberian Hidroterapi (Rendam Kaki Air Hangat) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi*. Malang: MNC.
- Astutik, M. F., & Mariyam, M. (2021). Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Menggunakan Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat. *Ners Muda*, 2(1), 54.
- Biahimo, N. U. I. (2020). Perubahan Tekanan Darah Lansia Hipertensi Melalui Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat. *Jakiyah: Jurnal Ilmiah Umum Dan Kesehatan Aisyiyah*, 5(1), 9–16.
<https://journal.polita.ac.id/index.php/jakiyah/article/view/3>
- Lukitaningtyas, D., & Cahyono, E. A. (2023). HIPERTENSI; ARTIKEL REVIEW. *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 100-117.
<https://doi.org/10.56586/pipk.v2i2.272>
- Metilda, M., Sutisna, I., Febrianti, L. Z., Juliani, T., Ristiana, S. S., Nafisah, D. L., & Marthen, A. (2026). Studi Kasus: Terapi Rendam Kaki Air Hangat Jahe sebagai Upaya Nonfarmakologis Pengendalian Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 6(1), 480-484.
- M. S. Ayu, “Analisis klasifikasi hipertensi dan gangguan fungsi kognitif pada lanjut usia,” *JUMANTIK (Jurnal Ilm. Penelit. Kesehatan)*, vol. 6, no. 2, p. 131, 2021, doi: 10.30829/jumantik.v6i2.8246
- Pandolo, S. O., & Bakri, B. (2026). Optimalisasi manajemen hipertensi pada lansia melalui edukasi dan praktik berjalan kaki serta rendam kaki air hangat. *Abdimas Simulajaji: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 33-42.
- Paramita, N. A., & Melizza, N. (2026). Hidroterapi rendam hangat sebagai upaya penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 17(1), 261-267.
- Putri, D. S., Cahyanti, L., Purwandari, N. P., Apriliyasari, R. W., Clarista, A., Septiani, E., ... & Wahyuni, K. Z. (2025). Rendam Kaki Air Hangat sebagai Upaya Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RSUD Sunan Kalijaga Demak. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan*, 2(2), 67-73.
- Putri, R. M., Tasalim, R., Basit, M., & Mahmudah, R. A. (2023). Pengaruh rendam kaki air hangat dan progressive muscle relaxation (PMR) terhadap penurunan mean arterial pressure (MAP) penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 15(3), 975-984.

-
- Rahman, S., Mariati, S., Hidayah, A. N., Sari, L. I. P., Ningtias, P. K., & Faturrahman, W. (2026). Terapi Modalitas Rendam Kaki Air Hangat Garam untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Smart Dedication: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 141-152.
- Rohmawati, D. L. (2020). *Terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah (evidence based practice)*. CV. Media Sains Indonesia.
- Sari, Y N I. (2017). Berdamai dengan Hipertensi. Jakarta: Bumi Medika
- Siregar, M. (2020). Hubungan usia dan hipertensi pada lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 89– 94.
- Sudarta, I. M., Hasir, H., & Oktaviani, D. (2024). Penerapan Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat (Hidrotherapy) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Majampangi*, 1(1), 8–13. Retrieved from <https://jurnal.poltekkesmamuju.ac.id/index.php/p/article/view/922>
- Syahlan, A., Risna, R., Rizqi, M. C., Noorhaliza, N., Pebriani, O. P., & Hendriyani, R. (2025). Terapi Komplementer Rendam Kaki Menggunakan Air Garam Hangat Untuk Menurunkan Tekanan Darah Lansia. *Media Pengabdian Kesehatan Indonesia*, 2(1), 1-6.
- Ulfa, A. F., Susilowati, T., & Haryani, N. (2024). Penerapan hidroterapi rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Petoran 02/09 Jebres Surakarta. *Indonesian Journal of Public Health*, 2(3), 556-566.
- Uliya, I., & Ambarwati, A. (2020). Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Dengan Campuran Garam Dan Serai Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 7(2).
- Yuliantie, P., Febrianti, M., Maisyarah, N., Dewi, A. S., Sari, A. S., Darman, A. S., ... & Izhariaqi, M. (2024). Penatalaksanaan Penyakit Hipertensi Dengan Terapi Komplementer Rendam Kaki Menggunakan “Jamer” Pada Masyarakat Di Desa Lokbaintan Dalam. *Majalah Cendekia Mengabdi*, 2(3), 169-175.