

**PENGARUH RENDAM KAKI DENGAN CAMPURAN AIR HANGAT,
GARAM DAN SERAI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA IBU HAMIL DENGAN HIPERTENSI DI RSUD CIMACAN
PERIODE MARET - MEI 2023**

Rahmawati¹ Fina Sancaya Rini²

Akademi Kebidanan Al-Ikhlas

Jln. Hankam Desa Jogjogan, Kecamatan Cisarua-Bogor

Email : rahmawaturumaisya@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi saat kehamilan merupakan penyakit yang beresiko pada ibu dan janin. Hipertensi telah dilaporkan menjadi penyebab kesakitan dan kematian bagi ibu dan janin saat melahirkan. Rendam kaki dengan campuran air hangat, garam dan serai merupakan pengobatan nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah. Tujuan dari penelitian adalah mengidentifikasi rendam kaki dengan campuran air hangat, garam dan serai terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil yang mengalami hipertensi. Jenis penelitian ini menggunakan pre-eksperimental dengan rancangan desain penelitian One Group Pretest Posttest design, dimana peneliti melakukan penelitian pada satu kelompok intervensi. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil dengan hipertensi berjumlah 15 orang. Diharapkan dapat membudidayakan rendam kaki dengan campuran air hangat, garam dan serai ini karena termasuk pengobatan nonfarmakologis yang efektif tanpa adanya efek samping untuk ibu hamil dengan hipertensi.

Kata kunci : Ibu Hamil, Hipertensi, Rendam Kaki Dengan Air Hangat

ABSTRACT

Hypertension during pregnancy is a risky disease for the mother and fetus. Hypertension has been reported to be a cause of pain and death for mothers and fetuses during childbirth. Soaking feet with a mixture of warm water, salt and lemongrass is a nonpharmacological treatment to lower blood pressure. The purpose of the study was to identify foot soak with a mixture of warm water, salt and lemongrass against lowering blood pressure in pregnant women who have hypertension. This type of research uses pre-experimental research design design One Group Pretest Posttest design, where researchers conduct research on one intervention group. The population in this study was pregnant women with hypertension totaling 15 people. It is expected to cultivate foot soak with a mixture of warm water, salt and lemongrass because it includes effective nonpharmacological treatment without any side effects for pregnant women with hypertension.

Keywords: Pregnant Women, Hypertension, Soak Feet With Warm Water.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan pengalaman yang sangat bermakna bagi perempuan, keluarga dan masyarakat. Hipertensi sering muncul pada saat dan selama kehamilan. Hipertensi saat kehamilan merupakan penyakit yang beresiko pada ibu dan janin. Hipertensi telah dilaporkan menjadi penyebab kesakitan dan kematian bagi ibu dan janin saat melahirkan (Aryani 2020).

Menurut data WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2022, angka kejadian hipertensi dalam kehamilan di seluruh dunia berkisar antara 0,51% sampai 38,4%. Angka kematian ibu hamil dengan hipertensi di Indonesia masih tergolong tinggi, pada tahun 2018 sampai 2021 sebanyak 2.982 kasus, perdarahan sebanyak 1.330 kasus, dan hipertensi dalam kehamilan sebanyak 1.077 kasus (Kementrian Kesehatan RI, 2022).

Jumlah kematian ibu hamil dengan hipertensi di Jawa Barat pada tahun 2020 sebanyak 214 kasus, lalu pada tahun 2021 sebanyak 212 kasus/100.000 KH. Kasus kematian ibu hamil dengan hipertensi tidak banyak

mengalami penurunan (Kementrian Kesehatan RI, 2021).

Angka kematian ibu hamil dengan hipertensi di Kabupaten Cianjur dapat diketahui bahwa pada tahun 2015 kasus kematian ibu sebanyak 30 kasus, dan meningkat pada tahun 2016 sebanyak 42 kasus kemudian mengalami penurunan pada tahun 2017 menjadi 24 kasus dan pada tahun 2018 meningkat menjadi 31 kasus. Tahun 2020 mengalami kenaikan yang signifikan menjadi 52 kasus kematian ibu atau 65,83 per 100 ribu kelahiran hidup (Dinas Kesehatan Kabupaten Cianjur 2020).

Adapun upaya dalam melakukan penurunan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi yaitu dilakukan secara farmakologis ataupun non farmakologis. Pada proses penurunan tekanan darah secara non farmakologis bisa dilakukan rendam kaki dengan campuran air hangat, garam dan serai. Air hangat mempunyai dampak fisiologi bagi tubuh sehingga rendam kaki air hangat dapat digunakan sebagai salah satu terapi yang dapat memulihkan otot sendi yang kaku. Air garam memiliki

efek fisiologis pada tubuh, mandi kaki dengan air garam, jika dilakukan dengan kesadaran dan disiplin, dapat memulihkan otot-otot sendi yang kaku. Serai mempunyai kandungan minyak atsiri dengan komponen citronellal, citral kardinol, anggota family poacaae bersifat rasa pedas dan hangat sehingga serai mempunyai manfaat anti radang menghilangkan rasa sakit, dan melancarkan sirkulasi darah sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Sukmariah, 2019)

Merendam kaki dengan air hangat dapat membantu meredakan stres dan kecemasan pada ibu hamil, yang dapat membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kenyamanan secara keseluruhan. Hidroterapi rendam air hangat ini sangat mudah dilakukan oleh semua orang, tidak membutuhkan biaya yang mahal, dan tidak memiliki efek samping yang berbahaya (Fildayanti 2020).

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Rendam Kaki Dengan Campuran Air Hangat, Garam Dan Serai Terhadap Penurunan Tekanan

Darah Pada Ibu Hamil Dengan Hipertensi Di RSUD Cimacan Periode Maret - Mei 2023”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian pre-eksperimental dengan rancangan desain penelitian One Group Pretest Posttes design, dimana peneliti melakukan penelitian pada satu kelompok intervensi. Kegiatan penelitian ini memberikan test awal (pretest) sebelum dilakukan rendam kaki dengan campuran air hangat, garam dan serai, setelah dilakukan rendam kaki dengan campuran air hangat, garam dan serai barulah memberikan tes akhir (posttest).

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil hipertensi di RSUD Cimacan pada bulan Januari - Mei Tahun 2023 berjumlah 73 ibu hamil dengan hipertensi.

Notoatmodjo (2021) menjelaskan bahwa sampel adalah objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi. Sampel dari penelitian ini adalah ibu hamil hipertensi yang ada di Rumah Sakit Umum Daerah Cimacan sebanyak 15 responden.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *accidental sampling* yang mana dilakukan dengan mengambil kasus atau responden yang kebetulan ada atau tersedia di suatu tempat sesuai dengan konteks penelitian.

Agar karakteristik sampel tidak menyimpang dari populasi maka perlu ditentukan kriteria inklusi dan eksklusinya. Kriteria inklusi adalah kriteria atau ciri – ciri yang perlu dipenuhi oleh setiap anggota populasi yang dapat diambil sebagai sampel. Pada penelitian ini kriteria inklusi adalah Semua ibu Hamil yang Hipertensi, Ibu hamil trimester II dan III. Kriteria eksklusi adalah ciri – ciri

anggota populasi yang tidak dapat diambil sebagai sampel. Pada penelitian ini kriteria eksklusinya adalah Ibu hamil yang memiliki tekanan darah normal, Ibu Hamil Trimester I.

Prosedur dalam penelitian ini dilakukan dengan melakukan tahap persiapan, tahap mengolah data dan tahap evaluasi. Alat ukur pada penelitian ini adalah mengukur tekanan darah ibu dengan Sphymomanometer. Metode statistic univariate digunakan untuk menganalisa secara deskriptif setiap variabel penelitian yaitu karakteristik responden. Dalam penelitian ini analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Penurunan Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Rendam Kaki Air Hangat Di RSUD Cimacan Tahun 2023.

Tekanan Darah	Frekuensi	Presentase (%)
1. Turun (tekanan darah turun 5-10 mmHg)	-	-
2. Tidak Turun (menetap atau meninggi setelah dilakukan perendaman)	15	100 %
Total	15	100%

Berdasarkan tabel.1 diatas bahwa 20 orang yang menjadi responden, dengan semua karakteristik Ibu Hamil Dengan Hipertensi sebelum dilakukan Rendam Kaki dengan Campuran air

hangat, garam dan serai tahun 2023. Dari semua responden yang mengalami tekanan darah tidak turun sebanyak 15 ibu hamil dengan hipertensi.

Tabel .2

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Penurunan Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Rendam Kaki Air Hangat Di RSUD Cimacan Tahun 2023

Tekanan Darah	Frekuensi	Presentase (%)
1. Turun (tekanan darah turun 5-10 mmHg)	10	66,6%
2. Tidak Turun (menetap atau meninggi setelah dilakukan perendaman)	5	33,4%
Total	15	100%

Berdasarkan tabel.2 diatas menunjukkan bahwa proporsi responden berdasarkan tekanan darah sesudah dilakukan rendam kaki

dengan campuran air hangat, garam dan serai yaitu 10 respoden mengalami tekanan darah turun (66,4%) responden mengalami tekanan darah tidak turun (33,4%).

Tabel 3
Efektivitas Rendam Kaki Dengan Campuran Air Hangat, Garam Dan Serai Terhadap Ibu Hamil Dengan Hipertensi Di RSUD Cimacan Periode Maret-Mei 2023

Variabel	Mean	SD	SE	P Value	N
1. Sebelum Dilakukan Rendam Kaki Dengan Air Hangat	2.00	.000	.000	.000	15
2. Setelah Dilakukan Rendam Kaki Dengan Air Hangat	1.33	.488	.126	.000	15

Berdasarkan tabel. 3 rata-rata ibu hamil hipertensi sebelum dilakukan rendam kaki dengan air hangat dengan nilai mean 2.00 dan standar deviation 0.00, sedangkan ibu hamil hipertensi setelah dilakukan rendam kaki dengan air hangat dengan nilai mean 1.33 dan standar deviation 0.48. perbedaan ini diuji dengan paired sample T-test

menghasilkan nilai p value = 0.000 dengan derajat kemaknaan ≤ 0.005 berarti H_0 ditolak dan H_2 diterima. Maka dapat disimpulkan ada hubungan antara tindakan Rendam Kaki Dengan Air Hangat terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi di RSUD Cimacan Tahun 2023 .

DAFTAR PUSTAKA

- Aryani Nadia. Nofri Zayani. 2020. Penurunan tekanan darah wanita hamil dengan perendaman kaki air hangat. Diunduh dari <http://jurnal.poltekkespadan.g.ac.id/ojs/index.php/jsm>. Diakses pada tanggal 24 April 2023.
- Fildayanti. Tuti Dhamayanti. 2020. *Pengaruh Pemberian Rendam Kaki Dengan Air Hangat Campuran Garam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. Diunduh dari <https://stikesks-kendari.e-journal.id/jikk> . Diakses pada tanggal 8 April 2023.
- Kementerian Kesehatan RI. 2021. Profil Kesehatan Indonesia 2022. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI. 2022. Profil Kesehatan Indonesia 2022. Jakarta.
- Notoatmodjo. 2021. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT Asdi Mahastya, Jakarta.
- Profil Kesehatan Kabupaten Cianjur. 2021. Profil kesehatan kabupaten cianjur tahun 2020 dinas kesehatan. Diunduh dari <https://diskes.jabarprov.go.id> . Diakses pada tanggal 08 April 2023.
- Sukmariah, Herdianti. (2019). Pencegahan Hipertensi Dalam Kehamilan Dengan Metode Non-Farmakologi. Banten: Poltekkes Kemenkes Banten.