

JARE RELA (JALAN KAKI TERSTRUKTUR, RENDAM KAKI AIR HANGAT DAN RELAKSASI NAFAS DALAM)

Alvin Abdillah*¹, Agus Priyanto²,

^{1,2} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ngudia Husada Madura
Program Studi Keperawatan, Departemen Keperawatan Gerontik

*e-mail: alvinabdillah1@gmail.com

Abstract

Hypertension is a major risk factor for the development (cause) of heart disease and stroke that often occurs in the elderly, cases of hypertension are increasing in Indonesia. The purpose of this community service is to apply the results of previous research, namely overcoming the problem of hypertension with structured walking methods, warm water foot soak and deep breath relaxation.

The results of the intervention carried out in community service after evaluation found that most of the elderly are able and willing to carry out structured walking, warm water foot baths and deep breath relaxation. Thus, it can be concluded that this community service activity was successfully carried out well.

Keywords: *walk, soak water, breath relaxation*

Abstrak

Hipertensi merupakan factor risiko utama dari perkembangan (penyebab) penyakit jantung dan stroke yang sering terjadi pada lansia, kasus hipertensi semakin meningkat di Indonesia. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengaplikasikan hasil penelitian sebelumnya yakni mengatasi masalah hipertensi dengan dengan metode jalan kaki terstruktur, rendam kaki air hangat dan relaksasi nafas dalam.

Hasil dari intervensi yang dilakukan pada pengabdian masyarakat ini setelah di evaluasi didapatkan hasil bahwa sebagian besar lansia mampu dan mau melaksanakan jalan kaki terstruktur, rendam kaki air hangat dan relaksasi nafas dalam. Dengan demikian dapat disimpulkan bawah kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil dilaksanakan dengan baik.

Keywords: *jalan kaki, rendam air, relaksasi nafas*

1. PENDAHULUAN

Lansia merupakan usia yang beresiko tinggi terhadap penyakit-penyakit degeneratif seperti penyakit Jantung Koroner (PJK), hipertensi, diabetes mellitus, rematik, dan kanker. Salah satu penyakit yang sering dialami oleh lansia adalah hipertensi. Hipertensi sering disebut sebagai pembunuh terselubung yang sering tanpa memberikan gejala pasti kepada penderita. Namun bukan berarti hal ini tidak berbahaya. Pada umumnya semua gangguan medis yang timbul biasanya diikuti dengan tanda dan gejalanya. Namun hal ini tidak berlaku pada hipertensi. Hipertensi cenderung meningkat dengan bertambahnya usia. (Santoso, 2010). Berdasarkan data (WHO) bahwa penyakit kardiovaskuler membunuh lebih banyak orang setiap tahunnya, menurut (WHO) penyakit kardiovaskuler adalah penyebab nomer 1 kematian di seluruh dunia. Lebih banyak orang meninggal setiap tahunnya di sebabkan oleh gangguan kardiovaskuler di dibandingkan lainnya. Terdapat 1,4 juta kematian di negara maju di akibatkan karena penyakit jantung iskemik (WHO, 2016).

Stockslager, (2009). Mengklasifikasikan hipertensi menjadi 2 jenis, yaitu hipertensi primer atau esensial (90% kasus hipertensi) yang penyebabnya tidak diketahui dan hipertensi sekunder (10%) yang disebabkan oleh penyakit ginjal, penyakit endokrin, penyakit jantung,

gangguan ginjal serta karena faktor stres (Almina, 2016). Faktor-faktor yang dapat meningkatkan tekanan darah secara reversible, faktor yang dapat diubah antara lain konsumsi garam, merokok, pil antihamil, stress, drop (liquorice), hormon pria dan kortikosteroida, keadaan obesitas, konsumsi kafein, dan alcohol. Selanjutnya ada beberapa faktor yang tidak dapat diubah seperti usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, dan etnis.

Penatalaksanaan hipertensi terbagi menjadi dua yaitu penatalaksanaan dengan terapi Farmakologis dan Non farmakologis. Terapi farmakologis seperti Obat-obTn seperti α -blocker, terapi obat diuresis, obat yang mempengaruhi sistem reninangiotensin, obat yang mempengaruhi curah jantung, obat beraksi pada pusat central blockers (Nugroho, 2012). Terapi nonfarmakologis meliputi Menurunkan berat badan berlebih, Mengurangi garam, membatasi kolesterol, berhenti merokok, membatasi minum kopi, membatasi minum alcohol, olahraga yang cukup, cukup istirahat dan tidur dan mereduksi stress.

Salah satu tatalaksan dalam penangannan hipertensi adalah dengan jalan kaki terstruktur, rendam air hangat dan relaksasi nafas dalam. Aktivitas jalan kaki dapat memberikan manfaat yang cukup banyak seperti meningkatkan kerja otot – otot dan peredaran darah, meningkatkan elastis itas pembuluh darah, darah yang dipompa oleh jantung akan lebih banyak karna kerja jantung menjadi lebih efisien, membantu menurunkan kadar lemak dalam darah, mengurangi terjadinya penggumpalan darah, meningkatkan ketahanan terhadap stress, membantu menurunkan kadar gula darah, mengura ngi kegemukan dan tekanan darah tinggi. Rendam kaki air hangat secara teori dapat memberikan efek relaksasidengan mendilatasi pembuluh darah, menurunkan kekentalan darah, menurunkan ketegangan otot, rneningkatkan permeabilitas kapiler sehingga menyebabkan perubahan pada tekanan darah. Relaksasi napas dalam bertujuan untuk mengontrol pertukaran gas agar menjadi efisien, mengurangi kinerja bernapas, meningkatkan inflasi alveolar maksimal, meningkatkan relaksasi otot, menghilangkan ansietas

2. METODE

Kegiatan yang pertama dilakukan adalah jalan kaki terstruktur dengan rangkaian kegiatan pertama adal penyuluhan dengan tujuan memberikan pendidikan kesehatan tentang Hipertensi, manfaat jalan kaki terstruktur, manfaat rendam kaki air hangat dan manfaat relaksasi nafas dalam serta melakukan monitoring tekanan darah pada lansia, dengan sasaran seluruh lansia yang ada di Desa Duko Tambhin kecamatan Tragah Bangkalan.

Bentuk kegiatan yang dilakukan : Mengukur tekanan darah lansia dengan menggunakan tensi digital, Mendemonstrasikan jalan kaki, Menganjurkan lansia untuk melakukan jalan kaki terstruktur dalam 30 menit setiap hari, Menganjurkan lansia melakukan jalan kaki minimal 3-4 kali dalam seminggu. Indikator keberhasilan kegiatan ini adalah Kegiatan pendidikan kesehatan berjalan dengan baik, Kegiatan pengukuran tekanan darah Lansia terlaksana dengan baik, Kegiatan demonstrasi jalan kaki terlaksana dengan baik.

Kegiatan yang kedua adalah rendam kaki air hangat dengan tujuan dapat memberikan efek relaksasi dengan mendilatasi pembuluh darah, menurunkan kekentalan darah, menurunkan ketegangan otot, rneningkatkan permeabilitas kapiler sehingga menyebabkan perubahan pada tekanan darah Sama halnya dengan khasiat obatvasodilator yang bekerja dengan cara mempengaruhi otot-otot dinding pembuluh darah arteri maupun vena, selain itu juga mengurangi ketegangan dinding otot pembuluh darah sehingga ruang dalam pembuluh darah tidak menyempit dan tekanan darah akan menurun, dengan rangkaian kegiatan

- a. Jalan Kaki terstruktur
 - 1) Tujuan: penyuluhan kesehatan tentang Hipertensi, manfaat jalan kaki terstruktur, manfaat rendam kaki air hangat dan manfaat relaksasi nafas dalam serta melakukan monitoring tekanan darah pada lansia
 - 2) Sasaran: seluruh lansia yang ada di Desa Duko Tambhin kecamatan Tragah Bangkalan
 - 3) Kegiatan:
 - a) Mengukur tekanan darah lansia
 - b) Mendemonstrasikan jalan kaki
 - c) Menganjurkan lansia untuk melakukan jalan kaki terstruktur dalam 30 menit setiap hari
 - d) Menganjurkan lansia melakukan jalan kaki minimal 3-4 kali dalam seminggu
 - 1) Indikator:
 - a) Kegiatan pendidikan kesehatan berjalan dengan baik
 - b) Kegiatan pengukuran tekanan darah Lansia terlaksana dengan baik
 - c) Kegiatan demonstrasi jalan kaki terlaksana dengan baik]
- a. Rendam kaki air hangat
 - 1) Tujuan : Rendam kaki air hangat secara teori dapat memberikan efek relaksasi dengan mendilatasi pembuluh darah, menurunkan kekentalan darah, menurunkan ketegangan otot, rneningkatkan permeabilitas kapiler sehingga menyebabkan perubahan pada tekanan darah Sama halnya dengan khasiat obatvasodilator yang bekerja dengan cara mempengaruhi otot-otot dinding pembuluh darah arteri maupun vena, selain itu juga mengurangi ketegangan dinding otot pembuluh darah sehingga ruang dalam pembuluh darah tidak menyempit dan tekanan darah akan menurun
 - 2) Sasaran: seluruh lansia yang ada di Desa Duko Tambhin kecamatan Tragah Bangkalan
 - 3) Kegiatan :
 - a) Persiapan Alat dan Bahan : Sphygmomanometer, Termometer air, Gelas ukur, Handuk, Air hangat, Stopwatch, Basin atau baskom, Jepitan pakaian
 - b) Persiapan Klien : Melakukan kontrak topik, waktu, tempat, dan tujuan dilakukan terapirendam kaki air hangat.
 - c) Prosedur Tindakan:
 - (1) Membawa peralatan mendekati responden.
 - (2) Posisikan klien dalam posisi duduk di kursi.
 - (3) Masukkan air hangat ke dalam baskom sebanyak 2100cc dengan suhu 400C.
 - (4) Jika kaki tampak kotor cuci terlebih dahulu lalu keringkan.
 - (5) Celupkan dan rendam kaki sampai mata kaki biarkan selama 15 menit.
 - (6) Tutup baskom dengan handuk untuk menjaga suhu.
 - (7) Lakukan pengukuran suhu setiap 5 menit, jika suhu turun tambahkan air hangat sampai suhu sesuai kembali.
 - (8) Setelah selesai (15 menit), angkat kaki lalu keringkan dengan handuk.
 - (9) Rapikan peralatan.
- b. Relaksasi Nafas Dalam
 - 1) Tujuan : Relaksasi napas dalam bertujuan untuk mengontrol pertukaran gas agar menjadi efisien, mengurangi kinerja bernapas, meningkatkan inflasi alveolar maksimal, meningkatkan relaksasi otot, menghilangkan ansietas, menyingkirkan pola aktivitas otot-otot pernapasan yang tidak berguna, melambatkan frekuensi pernapasan, mengurangi udara yang terperangkap serta mengurangi kerja bernapas.
 - 2) SOP :
 - (a) Ciptakan lingkungan yang tenang.
 - (b) Usahakan tetap rileks dan tenang.

- (c) Menarik nafas dalam dari hidung dan mengisi paru-paru dengan udara melalui hitungan.
- (d) Perlahan-lahan udara dihembuskan melalui mulut sambil merasakan ekstremitas atas dan bawah rileks.
- (e) Anjurkan bernafas dengan irama normal 3 kali.
- (f) Menarik nafas lagi melalui hidung dan menghembuskan melalui mulut secara perlahan-lahan.
- (g) Membiarkan telapak tangan dan kaki rileks.
- (h) Usahakan agar tetap konsentrasi.
- (i) Anjurkan untuk mengulangi prosedur hingga benar-benar rileks.
- (j) Ulangi selama 15 menit, dan selingi istirahat singkat setiap 5 kali pernafasan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat kepada lansia telah dilaksanakan di desa Duko tambhin Kecamatan Tragah Kabupaten Bangkalan pada hari Rabu 15 November 2023 jam 09.00 wib yang dihadiri oleh sejumlah 45 lansia dari desa Duko Tambhin. Kegiatan diawali dengan penyuluhan tentang Hipertensi pada lansia yang dipimpin oleh mahasiswa keperawatan dan didampingi langsung oleh Dosen STIKes Ngudia Husada Madura, dilanjutkan dengan kegiatan pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan terapi rendam air hangat, dilanjutkan dengan terapi rendam kaki air hangat dan selanjutnya kami menganjurkan lansia untuk menyempatkan diri berjalan kaki selama 30 menit mengelilingi dusun 3-4 kali dalam seminggu.

Tabel 1. Rekapitulasi Data Tekanan Darah Lansia

NO	Pemeriksaan	Frekuensi	Persentase
1	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	9	20%
	Perempuan	36	80%
2	Tingkat Hipertensi		
	Normal	1	2%
	Pra Hipertensi	12	27%
	Hipertensi 1	16	36%
	Hipertensi 2	16	36%

Berdasarkan tabel di atas, distribusi lansia berdasarkan jenis kelamin hampir seluruhnya perempuan sebanyak 36 lansia (80%) , sedangkan berdasarkan tingkat hipertensi hampir setengahnya lansia terkategori hipertensi tingkat satu dan tingkat dua sebanyak 16 lansia (36%).



Gambar 1. Penyuluhan Hipertensi



Gambar 2. Rendam Kaki Air Hangat



Gambar 3 : Relaksasi Nafas

Berdasarkan data evaluasi yang diperoleh setelah pelaksanaan kegiatan rendam kaki air hangat kepada kelompok lansia di Desa Duko Tambhin didapatkan hasil bahwa terapi ini dapat merileksasikan otot dan persendian pada kaki sehingga lansia merasakan nyaman untuk beraktivitas dan dampak signifikannya adalah metode ini cukup efektif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia.

4. KESIMPULAN

Dari hasil pengabdian masyarakat didapatkan hasil bahwa :

- a. Kegiatan pengabdian masyarakat berjalan dengan baik dengan dihadiri oleh banyaknya lansia yang hadir
- b. Berdasarkan hasil pemeriksaan awal didapatkan tingkat hipertensi hampir setengahnya lansia terkategori hipertensi tingkat satu dan tingkat dua sebanyak 16 lansia (36%).
- c. Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan didapatkan hasil lansia kooperatif melakukan jalan kaki terstruktur, rendam kaki air hangat, dan relaksasi nafas dalam.

DAFTAR PUSTAKA

- A Priyanto, A Abdillah, T Zaitun (2021). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Hipertensi Terhadap Tingkat Pengetahuan Hipertensi Menggunakan Media Poster dan Audio Visual Pada Pasien Hipertensi*
- Arum, Y. T. G. (2019) 'Hipertensi pada Penduduk usia Produktif (15-64 Tahun)', *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, (3), pp. 345– 356. doi: <https://doi.org/10.15294/higeia/v3i3/30235>
- InfoDatin (2018) Situasi Lanjut usia (Lansia) di Indonesia, Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. Jakarta Selatan.
- Kemkes RI (2019) 'Indonesia Masuki Periode Aging Population', Kementerian Kesehatan RI, pp. 1–3. Available at: <https://www.kemkes.go.id/article/view/19070500004/indonesia-masukiperiode-aging-population.html>.
- Kemendagri (2018). Profil Kesehatan Indonesia 2017. Jakarta: Kemendagri. Diakses dari <http://kepk.poltekkestasikmalaya.ac.id/wpcontent/uploads/2018/05/2017-KEPPKN-Standar-dan-Pedoman-.pdf>.
- Riskesdas (2018) Laporan Nasional Riskesdas 2018, Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB). Jakarta. Available at: http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf.
- Nurapiani, T., & Mubin, M. F. (2021). Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat pada Lansia dengan Hipertensi. *Holistic Nursing Care Approach*, 1(2), 85- 90.
- Sari, N. N., & Wulandari, R. (2022). Jalan Kaki Terstruktur Sebagai Alternatif Intervensi Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(1), 1-6.
- Anggraini, Y. (2020). Efektifitas teknik relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Jakarta. *Jurnal JKFT*, 5(1), 41-47