



PENGETAHUAN MASYARAKAT TENTANG RENDAM KAKI AIR HANGAT PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN GANGGUAN TIDUR

Elida Sinuraya¹, Idahwati², Flora Sijabat³, Enjellika Harefa⁴, Nitria Duha⁵
^{1,2,3,4,5} Universitas Sari Mutiara Indonesia

Article Info

Article History:

Received : Jan 09, 2026

Revised : Jan 23, 2026

Accepted : Feb 06, 2026

Keywords:

Knowledge

Soaking feet

Warm water

Hypertensive patient

ABSTRAK

Hipertensi merupakan kondisi dimana terjadi peningkatan tekanan darah abnormal yang terjadi secara terus menerus. Adanya nyeri kepala dan kelelahan pada pasien hipertensi dapat mempengaruhi kualitas tidur mereka. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah agar terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai perendaman kaki dengan air hangat pada pasien hipertensi dengan gangguan tidur. Metode yang digunakan adalah ceramah dan demonstrasi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh dosen dan para mahasiswa. Partisipan berjumlah 20 orang pasien hipertensi dan keluarganya, yang berada di Rumah Sakit Lubuk Pakam. Hasil, pengetahuan masyarakat tentang pengertian merendam kaki dengan air hangat mayoritas kurang (70%), pengetahuan masyarakat tentang tujuan perendaman kaki dengan air hangat mayoritas adalah baik (85%), pengetahuan masyarakat tentang persiapan peralatan untuk perendaman kaki dengan air hangat mayoritas baik (100%), dan keterampilan masyarakat tentang prosedur perendaman kaki dengan air hangat mayoritas baik (100%). Kesimpulan: pengetahuan masyarakat tentang rendam kaki air hangat pada pasien hipertensi mengalami peningkatan.

ABSTRACT

Hypertension is a condition in which there is a continuous increase in abnormal blood pressure. The presence of headaches and fatigue in hypertensive patients can affect to their sleep quality. The purpose of this community service activity is to increase public knowledge about soaking feet with warm water in hypertensive patients with sleep disorders. The methods used are lectures and demonstrations. This community service activity was carried out by lecturers and students. The participants were 20 hypertensive patients and their families, who were at Sari Mutiara Hospital Lubuk Pakam. Results; public knowledge about the meaning of soaking feet with warm water was low (70%), public knowledge about the purpose of soaking feet with warm water was good (85%), public knowledge about the preparation of equipment for soaking feet with warm water was good (100%), and public skills about the procedure for soaking feet with warm water were good (100%). Conclusion: public knowledge about soaking feet with warm water in hypertensive patients has increased.

*Corresponding Author: florasijabat316@gmail.com

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus-menerus lebih dari suatu periode. Hal ini terjadi apabila arteriole-arteriole berkonstriksi. Konstriksi arteriole membuat darah sulit mengalir dan menimbulkan peningkatan tekanan melawan dinding arteri. Hipertensi menambah beban kerja jantung dan arteri yang bila berlanjut dapat menimbulkan kerusakan jantung dan pembuluh darah (Anggraini, 2020). Berdasarkan Data World Health Organization WHO (2020) menunjukkan di seluruh dunia sekitar 972 juta orang atau 26,4% orang di seluruh dunia mengidap hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat 29,2% ditahun 2025. Dari 972 juta penderita hipertensi 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara berkembang termasuk Indonesia. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, Komplikasi hipertensi menyebabkan sekitar 9,4 kematian di seluruh dunia setiap tahunnya. Hipertensi menyebabkan paling sedikitnya 45% kematian karena penyakit jantung dan 51% kematian karena penyakit stroke. Kematian yang disebabkan oleh penyakit kardiovaskuler, terutama penyakit jantung koroner dan stroke diperkirakan akan terus meningkat menjadi 23,3 juta kematian pada tahun 2030 (Ega Wiranto, 2023). Prevalensi hipertensi di Sumatera Utara mencapai 5,52% dari jumlah penduduk di Sumatera Utara, di Kota Medan sebesar 4,97%. (Kemenkes, 2020). Sakit kepala dan kelelahan merupakan bagian tanda dan gejala dari hipertensi dimana menimbulkan rasa tidak nyaman sehingga mempengaruhi kualitas tidur penderita hipertensi.

Kualitas tidur yang buruk dan kebiasaan kurang tidur dapat dikaitkan dengan peningkatan tekanan darah pada diri seseorang. Untuk mengatasi permasalahan gangguan pola tidur pada penderita hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis atau non farmakologis. Manajemen non farmakologis dapat menggunakan aroma terapi, terapi musik, terapi relaksasi progresif, mengatur aktivitas istirahat dan tidur, mengatur jadwal atau pola tidur (Ratri et al., 2022).

Menurut data yang didapat dari bagian rekam medik RSUD Sari Mutiara Lubuk Pakam, selama 3 tahun terakhir kasus Hipertensi terdapat sebanyak 435 kasus, dimana pada tahun 2022 terdapat 89 kasus, pada tahun 2023 terdapat 187 kasus dan pada tahun 2024 terdapat 159 kasus. Selama 3 tahun terakhir, kasus penderita hipertensi mengalami peningkatan di RSUD Sari Mutiara Lubuk Pakam. Berdasarkan data tersebut, perlu dilakukan edukasi tentang Perendaman kaki dengan air hangat pada pasien hipertensi dengan gangguan tidur. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah masyarakat dapat mengetahui tentang perendaman kaki dengan air hangat pada pasien hipertensi dengan gangguan tidur.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat sekolah ini dilaksanakan pada hari Selasa sampai dengan Sabtu, 25 - 29 November 2025. Waktu kegiatan dari pukul 08.00 – 12.00 WIB. Sasaran pengabdian masyarakat ini adalah pasien dan keluarganya yang berada di RS Sari Mutiara Lubuk Pakam.

Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah menggunakan metode ceramah dan demonstrasi. Kegiatan ini terdiri atas pemberian materi dan demonstrasi: (a) pengertian rendam kaki dengan air hangat, (b) tujuan perendaman kaki dengan air hangat, dan (c) persiapan alat pada perendaman kaki dengan air hangat, (d) demonstrasi perendaman kaki dengan air hangat pada pasien hipertensi dengan gangguan tidur.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1 Karakteristik Responden (n=20)

No	Karakteristik Responden	f	%
1	Usia		
a.	21 - 30 tahun	4	20%
b.	31 - 40 tahun	6	30%
c.	41 - 50 tahun	2	10%
d.	51 - 60 tahun	1	5%

e.	61 - 70 tahun	7	35%
2	Jenis Kelamin		
a.	Perempuan	12	60%
b.	Laki-laki	8	40%
3	Status pernikahan		
a	Belum Menikah	2	10%
b	Menikah	13	65%
c	Janda/Duda	5	25%
4	Tingkat Pendidikan		
a	Sekolah Dasar	13	65%
b	SMA	5	25%
c	Diploma	2	10%
d	Sarjana	0	0%
e	Magister	0	0%
5.	Agama		
a	Islam	16	80%
b.	Kristen	4	20%
c.	Katholik	0	0%
d	Budha	0	0%
e	Hindu	0	0%

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa karakteristik responden mayoritas berusia dalam rentang 61 tahun sampai dengan 70 tahun, berjenis kelamin Perempuan, Menikah, Tingkat Pendidikan Sekolah Dasar, dan beragama Islam.

Tabel 2. Pengetahuan masyarakat tentang perendaman kaki dengan air hangat pada pasien hipertensi dengan gangguan tidur

No	Pengetahuan Masyarakat	n	%
1	Pengertian rendam kaki dengan air hangat		
a.	Baik	6	30%
b.	Kurang	14	70%
2.	Tujuan perendaman kaki dengan air hangat		
a	Baik	17	85%
b	Kurang	3	15%
3.	Persiapan alat pada perendaman kaki dengan air hangat		
a	Baik	20	100%
b	Kurang	0	0%
4	Perendaman kaki dengan air hangat		
a	Baik	20	100%
b	Kurang	0	0%

Berdasarkan tabel diatas 2 ini dapat dilihat bahwa mayoritas pengetahuan masyarakat sekolah tentang pengertian rendam kaki air hangat mayoritas kurang (70%), tujuan perendaman kaki dengan air hangat mayoritas adalah baik (85%), persiapan alat pada perendaman kaki dengan air hangat adalah baik (100%), dan demonstrasi perendaman kaki dengan air hangat adalah baik (100%).

Diskusi

Berdasarkan hasil evaluasi terhadap pengetahuan pasien hipertensi dan keluarganya tentang perendaman kaki dengan air hangat pada pasien hipertensi dengan gangguan tidur, di dapatkan bahwa mayoritas masyarakat berpengetahuan kurang tentang pengertian dari rendam kaki dengan air hangat (70%). Hal ini menunjukkan bahwa informasi tentang rendam kaki dengan air hangat belum menjadi sesuatu hal yang populer di masyarakat. Hal ini dikarenakan yang usia dari partisipan berada diantara 61 sampai 70 tahun (lansia) dengan tingkat Pendidikan partisipan mayoritas adalah Sekolah Dasar. Pengetahuan masyarakat tentang tujuan perendaman kaki dengan air hangat mayoritas adalah baik, hal ini dikarenakan partisipan adalah pasien hipertensi atau keluarganya. Seperti diketahui bahwa tujuan dari rendam kaki adalah memberikan perasaan rileks, melancarkan aliran darah dan menurunkan tekanan darah. Cahyaningrum dan Prajayanti (2023) dalam penelitiannya tentang penerapan rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur pada lansia di wilayah canttel kulon sragen menemukan bahwa rendam kaki menggunakan air hangat selama 15 menit dapat meningkatkan kualitas tidur. Perasaan rileks yang didapatkan partisipan setelah dilakukan perendaman kaki akan merangsang partisipan tersebut untuk mudah tertidur.

Pengetahuan masyarakat tentang persiapan alat pada perendaman kaki dengan air hangat adalah Baik dikarenakan peralatan yang dibutuhkan adalah alat alat yang sederhana dan sering digunakan di rumah seperti ember/baskom, handuk, kursi, dan air. Pengetahuan masyarakat tentang perendaman kaki dengan air hangat adalah Baik. Partisipan mampu memperagakan kembali prosedur perendaman kaki dengan air hangat secara tepat. Hal ini dikarenakan partisipan sebelumnya telah diberikan informasi tentang standar operasional prosedur perendaman kaki ini dan bagaimana melakukannya, sehingga mereka mampu memperagakan kembali dengan benar. Dalam hal ini, partisipan sebelumnya telah diberikan informasi tentang standar operasional prosedur perendaman kaki ini dan bagaimana melakukannya sehingga mereka mampu memperagakan kembali dengan benar.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Rumah sakit Sari Mutiara Lubuk Pakam dan mendapat respon positif. Pengetahuan masyarakat tentang pengertian rendam kaki dengan air hangat mayoritas kurang, tujuan perendaman kaki dengan air hangat mayoritas baik, persiapan alat pada perendaman kaki dengan air hangat mayoritas baik dan demonstrasi perendaman kaki dengan air hangat mayoritas baik. Disarankan agar petugas Kesehatan lebih lagi menyebarkan luaskan informasi tentang perendaman kaki ini sehingga pengetahuan mereka akan lebih lagi meningkat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberkati kegiatan ini. Penulis juga menyampaikan rasa terima kasih kepada Pimpinan dan staf dari Rumah Sakit Sari Mutiara Lubuk Pakam yang telah memberikan izin pelaksanaan dari kegiatan ini. Terima kasih juga penulis sampaikan kepada pasien hipertensi dan keluarganya yang telah terlibat dari kegiatan ini..

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1986). *Social Foundations Of Thought And Action: A Social Cognitive Theory*. J. Willard Marriott Library. <http://ereserve.library.utah.edu/Annual/PSY/3960/Gelfand/social1.pdf>
- Ayu, L. W. S., Pratiwi, T. F., Camelia, D., Roni, F., & Wijaya, A. (2024). Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien hipertensi Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur Menggunakan Terapi Relaksasi Otot Progresif di UPT PSTW Kabupaten Jombang. *Jurnal Kesehatan Islam: Islamic Health Journal*, 13(2), 183-196.

-
- Cahyaningrum, P. F., dan Prajayanti, E. D. (2023). Penerapan rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur pada lansia di wilayah cantel kulon sragen, *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 1(4), 54-68
- Gini, Susang, Luri Mekeama, and Yusnilawati Yusnilawati. (2024). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi. *Jurnal Ners* 8(2) 2115-2121.
- Ega Wiranto, (2023) Hubungan pengetahuan dengan kejadian Hipertensi di Puskesmas Jekan Raya Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah, *Jurnal Surya Medika* 9(1)
- Kemkes RI. (2020). Apa itu Hipertensi (Tekanan Darah Tinggi) ? - Direktorat P2PTM. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Krathwohl, D. R. (2010). A Revision of Bloom's taxonomy: An overview, Retrieved from http://www.unco.edu/cet/sir/stating_outcome/documents/Krathwohl.pdf.
- Marhabatsar, N. S., & Sijid, S. A. (2021). Review: Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular. *Journal UIN Alauddin*, November, 75. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb>