

Edukasi Rendam Kaki Air Hangat Ditambah Garam Untuk Menurunkan Stress

Wenny Nugrahati Carsita¹, Alvian Pristy Windiramadhan², Rd. Gita Mujahidah²

¹ Program Studi Profesi Ners, STIKes Indramayu, Indonesia

² Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKes Indramayu, Indonesia

Email korespondensi: alvianpristy28@gmail.com

Informasi Artikel

Riwayat Artikel:
Diusulkan: 07-09-2024;
Direvisi: 31-01-2024;
Diterima: 03-02-2025;
Diterbitkan: 03-02-2025;

Kata kunci:
edukasi; rendam kaki air hangat, stress

Penulis Korespondensi:
Alvian Pristy Windiramadhan,
Program Studi Sarjana Keperawatan,
STIKes Indramayu, Indonesia
Email: alvianpristy28@gmail.com

Sitasi (APA Style)
Carsita, WN., Windiramadhan, AP.,
Mujahidah, G. (2025). Edukasi Rendam
Kaki Air Hangat Ditambah Garam Untuk
Menurunkan Stress. 3(2), 56-61.
<https://doi.org/10.54639/kks.v3i2.1289>

Abstrak

Pengelolaan stres dapat dilakukan dengan terapi farmakologi atau non farmakologi. Namun, penggunaan terapi farmakologi terkadang akan menimbulkan efek samping reaksi yang merugikan, sehingga, pendekatan dengan terapi nonfarmakologi kini sering digunakan dalam pengelolaan stres. Terapi rendam kaki air hangat ditambah garam merupakan salah satu jenis terapi yang bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan relaksasi otot, menghilangkan stres, meningkatkan permeabilitas kapiler, dan memberikan kehangatan pada tubuh. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pemberian edukasi terapi rendam kaki air hangat ditambah garam untuk menurunkan stress pada kader UPTD Pengendalian Penduduk, Keluarga Berencana, Pemberdayaan Perempuan, dan Perlindungan Anak (P2KBP3A) Kecamatan Gabuswetan Kabupaten Indramayu telah dilaksanakan selama 1 hari dengan metode ceramah, demonstrasi, dan tanya jawab. Pelaksanaan kegiatan meliputi *pre test*, pemberian edukasi, dan *post test*. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan sebelum dilakukan edukasi sebesar 58 dengan nilai minimal 30 dan maksimal 90. Sedangkan setelah diberikan edukasi rata-rata skor pengetahuan sebesar 88 dengan nilai minimal 70 dan maksimal 100. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Kader kesehatan adalah perpanjangan tangan dari tenaga kesehatan yang mempunyai peranan penting dalam program kesehatan di komunitas. Kader sebagai bagian dari masyarakat dianggap lebih dekat dan mampu menjangkau masyarakat. Dengan adanya kader kesehatan, masyarakat akan lebih terpapar tentang

kesehatan (Nurzaman et al., 2024). Kader kesehatan adalah setiap orang yang dipilih oleh masyarakat dan dilatih untuk menggerakkan masyarakat untuk berpartisipasi dalam pemberdayaan masyarakat bidang kesehatan (Suswinarto et al., 2022).

Seorang kader mempunyai tugas dan tanggung jawab. Menjadi seorang kader tidak mudah karena banyak

tantangan yang harus dilaluinya. Kader sebagai penggerak tentu harus menyempatkan tenaga, waktu, dan pikirannya (Haryani, 2021). Pada setiap pekerjaan memiliki konsekuensi masing-masing dengan stressor yang berbeda. Memiliki tanggung jawab untuk menyelesaikan tugasnya dengan waktu yang telah ditentukan, melakukan kegiatan di luar rumah dan melakukan interaksi dengan orang lain selama bekerja membuat kader memiliki stressor yang mengganggunya (Kamalah et al., 2020). Stress adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri (Kementerian Kesehatan, 2018). Stress merupakan sesuatu yang alami di dalam kehidupan, namun jika berat dan berlangsung lama maka dapat merusak kesehatan (Musabiq & Karimah, 2018).

Stress dapat menyebabkan masalah fisik, psikologis serta mengganggu pekerjaan (Pengabdian Kesehatan et al., 2023). Gejala stress berkaitan dengan fisik yaitu sakit kepala, masalah pencernaan, kurang tidur, gatal-gatal, nyeri ulu hati, keringat malam, keinginan seksual yang berkurang, ketidakteraturan menstruasi, nyeri punggung kronis, otot tegang, kehilangan nafsu makan, berat badan. (Sari & Aisah, 2022). Gejala stres yang berkaitan dengan psikologis, yaitu peningkatan kemarahan, frustrasi, depresi, kemurungan, kecemasan, masalah dengan memori, kelelahan, dan peningkatan penggunaan nikotin, alkohol dan obat-obatan. Gejala stres berkaitan dengan pekerjaan, yaitu peningkatan absensi, kecelakaan kerja, keluhan dari rekan kerja, penurunan produktivitas kerja (Gaol, 2016).

Pengelolaan stres dapat dilakukan dengan terapi farmakologi atau non farmakologi. Namun, penggunaan terapi farmakologi terkadang akan menimbulkan efek samping reaksi yang merugikan.

Sehingga, pendekatan dengan terapi nonfarmakologi kini sering digunakan dalam pengelolaan stres (Zikry et al., 2022). Terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres salah satunya yaitu hidroterapi. Hidroterapi rendam air hangat merupakan salah satu jenis terapi alamiah yang bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi edema, meningkatkan relaksasi otot, menyehatkan jantung, mengendorkan otot-otot, menghilangkan stres, nyeri otot, meringankan rasa sakit, meningkatkan permeabilitas kapiler, memberikan kehangatan pada tubuh (Setyorini et al., 2019).

Hasil penelitian (Carsita et al., (2018) terkait pengaruh rendam kaki air hangat ditambah garam pada pekerja diperoleh nilai *p value* 0,000 ($\alpha < 0,05$) yang berarti terdapat pengaruh terapi rendam kaki ditambah garam terhadap tingkat stres pekerja. Hasil analisis perbedaan tingkat stress sebelum dan sesudah intervensi menggunakan uji Wilcoxon didapatkan rata-rata 4,13 dengan nilai *p-value* = 0,000 ($\alpha=0,05$). Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah dilakukan terapi rendam kaki air hangat ditambah garam.

Perendaman kaki dengan air hangat selama 10 menit dapat menurunkan kekuatan saraf simpatik sehingga dapat menciptakan perasaan senang dan rileks. Perendaman kaki menggunakan air hangat ditambah garam mampu menghasilkan perubahan fisiologis yang memberikan manfaat yang banyak bagi kesehatan. Terapi rendam kaki air hangat akan menyebabkan otot berelaksasi dan pembuluh darah melebar sehingga darah yang membawa oksigen akan cepat mencapai jaringan. Selain itu, hormon serotonin di dalam tubuh akan terstimulasi yang kemudian diubah menjadi melatonin yang dapat menimbulkan efek relaksasi serta merangsang sekresi hormon endorfin yang dapat memberikan rasa nyaman

dan ketenangan. Garam laut memiliki kandungan zat kimia seperti sodium dan natrium yang dapat mengatur keseimbangan cairan dalam tubuh juga bertugas dalam transmisi saraf dan kerja otot (Carsita et al., 2018).

Kader UPTD Pengendalian Penduduk Keluarga Berencana, Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (P2KBP3A) Kecamatan Gabuswetan merupakan perpanjangan tangan Dinas P2KBP3A dalam mengelola kampung KB di wilayah Kecamatan Gabuswetan dan bertanggungjawab terhadap desanya masing-masing, sehingga memungkinkan mengalami stress. Hasil wawancara dengan 2 orang kader diperoleh bahwa selama menjalankan tugasnya sebagai kader, mereka terkadang merasa lelah, kurang tidur dan sulit berkonsentrasi. 2 orang kader juga menyampaikan belum mengetahui penanganan non farmakologi untuk mengatasi stress. Hasil wawancara dengan Kepala UPTD P2KBP3A Kecamatan Gabus Wetan, belum pernah dilakukan pendidikan kesehatan mengenai cara untuk mengelola stress menggunakan terapi non farmakologi khususnya terapi rendam kaki air hangat ditambah garam.

Berdasarkan uraian tersebut maka dianggap perlu bagi dosen keperawatan untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat mengenai edukasi terapi rendam kaki air hangat ditambah garam untuk menurunkan tingkat stress pada kader UPTD P2KBP3A Kecamatan Gabuswetan Kabupaten Indramayu.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi terapi rendam kaki air hangat ditambah garam untuk menurunkan stress pada kader UPTD P2KBP3A Kecamatan Gabuswetan Kabupaten Indramayu telah dilaksanakan selama 1 hari pada tanggal

14 Juni 2024 bertempat di kantor UPTD P2KBP3A Kecamatan Gabuswetan. Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan ceramah, demonstrasi, dan tanya jawab. Adapun tahap kegiatannya sebagai berikut :

1. Sebelum dilakukan pendidikan kesehatan, tim pelaksana terlebih dahulu membagikan kuesioner yang dibuat oleh tim sebanyak 10 pertanyaan untuk mengukur pengetahuan awal peserta.



2. Selanjutnya tim pelaksana melakukan pendidikan kesehatan dan mendemonstrasikan terkait terapi rendam kaki air hangat ditambah garam untuk menurunkan stres selama 30 menit.



3. Setelah materi selesai disampaikan, tim pelaksana membagikan kembali kuesioner untuk mengukur pengetahuan peserta setelah dilakukan pendidikan kesehatan.



4. Diakhir kegiatan, tim membagikan poster kepada peserta.

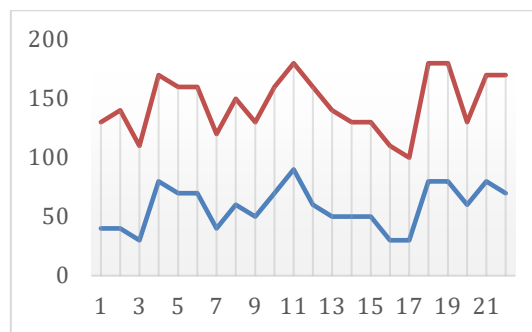
Hasil

Kegiatan ini melibatkan dosen Keperawatan dan Profesi Ners berjumlah 3 orang. Peserta yang hadir pada kegiatan PkM ini berjumlah 22 peserta.



Hasil kegiatan menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan sebelum dilakukan edukasi sebesar 58 dengan nilai minimal 30 dan maksimal 90. Sedangkan setelah diberikan edukasi rata-rata skor pengetahuan sebesar 88 dengan nilai minimal 70 dan maksimal 100. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Adapun hasil pre test dan post tes dapat dilihat pada grafik 1 sebagai berikut :

Grafik 1.
Hasil Pres test dan Post test



Pembahasan

Kader UPTD P2KBP3A Kecamatan Gabuswetan kesehatan memiliki tugas merangkap sebagai kader kampung KB, kader stunting, dan kader Kesehatan Ibu dan Anak. Menjadi seorang kader tidak mudah karena banyak tantangan yang harus dilaluinya. Kader sebagai penggerak tentu harus menyempatkan tenaga, waktu, dan pikirannya (Haryani, 2021). Memiliki tanggung jawab untuk menyelesaikan tugasnya dengan waktu yang telah ditentukan, melakukan kegiatan di luar rumah dan melakukan interaksi dengan orang lain selama bekerja membuat kader memiliki stressor yang mengganggunya (Kamalah et al., 2020.) Stress adalah reaksi seseorang baik secara fisik maupun emosional (mental/psikis) apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seseorang menyesuaikan diri (Kementrian Kesehatan, 2018). Stress merupakan sesuatu yang alami di dalam kehidupan, namun jika berat dan berlangsung lama maka dapat merusak kesehatan

Stress dapat menyebabkan masalah fisik, psikologis serta mengganggu pekerjaan (Gaol, 2016). Pengelolaan stres dapat dilakukan dengan terapi farmakologi atau non farmakologi. Namun, penggunaan terapi farmakologi terkadang akan menimbulkan efek samping reaksi yang merugikan. Sehingga, pendekatan dengan terapi nonfarmakologi kini sering digunakan dalam pengelolaan stres (Zaini et al., 2022). Terapi

nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres salah satunya yaitu hidroterapi (Sari & Aisah, 2022). Hidroterapi rendam air hangat merupakan salah satu jenis terapi alamiah yang bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan relaksasi otot, menghilangkan stres, nyeri otot dan meningkatkan permeabilitas kapiler (Setyorini et al., 2019).

Perendaman kaki dengan air hangat selama 10 menit dapat menurunkan kekuatan saraf simpatik sehingga dapat menciptakan perasaan senang dan rileks. Perendaman kaki menggunakan air hangat ditambah garam mampu menghasilkan perubahan fisiologis yang memberikan manfaat yang banyak bagi kesehatan. Terapi rendam kaki air hangat akan menyebabkan otot berelaksasi dan pembuluh darah melebar sehingga darah yang membawa oksigen akan cepat mencapai jaringan (Seto et al., 2020). Selain itu, hormon serotonin di dalam tubuh akan terstimulasi yang kemudian diubah menjadi melatonin yang dapat menimbulkan efek relaksasi serta merangsang sekresi hormon endorfin yang dapat memberikan rasa nyaman dan ketenangan. (Putri Ardina et al., 2024). Garam laut memiliki kandungan zat kimia seperti sodium dan natrium yang dapat mengatur keseimbangan cairan dalam tubuh juga bertugas dalam transmisi saraf dan kerja otot (Carsita et al., 2018).

Simpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi terapi rendam kaki air hangat ditambah garam untuk menurunkan stress pada kader UPTD P2KBP3A Kecamatan Gabuswetan dapat meningkatkan pengetahuan kader. Hal ini terbukti dengan terdapat peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Setelah kegiatan ini selesai dilaksanakan

diharapkan kader bisa menerapkan dan juga mempraktekan secara langsung, sehingga bisa menurunkan stress.

Ucapan Terima kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada :

1. Kepala UPTD P2KBP3A Kecamatan Gabuswetan
2. Kader UPTD P2KBP3A Kecamatan Gabuswetan

Daftar Pustaka

- Carsita, W. N., Riski Herlangga, A., Puspitasari, R., Tinggi, S., & Kesehatan, I. (2018). *Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Ditambah Garam Terhadap Tingkat Stres Pekerja Di Pt X*. 10(2), 2087–5053.
- Dzil Kamalah, A., Nafiah, H., Studi, P., Keperawatan, S., Profesi, P., Fakultas, N., Kesehatan, I., Muhammadiyah, U., & Pekalongan, P. (N.D.). *Penyuluhan Manajemen Stress Pada Kader Aisyiyah Ranting Timur Ii Pekajangan Kabupaten Pekalongan*.
- Haryani, K. D. (2021). *Psikologis Kader Nasyiatul Aisyiyah Sebagai Agen Of Change Gerakan Pengkaderan* [Program Studi Sarjana Keperawatan]. Universitas Muhammadiyah Gombong.
- Kementrian Kesehatan. (2018, December 23). *Apakah Stres Itu*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/apakah-stres-itu>
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, Dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/Bpsi.11224>

- Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa Description Of Stress And Its Impact On Students. *Insight*, 20(2).
- Nurzaman, M., Wisunusakti, K., & Achmad Yani, U. (N.D.). Program Kader Kesehatan Jiwa Terhadap Kecemasan, Stres Dan Depresi Pada Lansia. *Journal Of Telenursing (Joting)*, 6(1), 2024. <https://doi.org/10.31539/Joting.V6i1.9438>
- Pengabdian Kesehatan, J., Ekayanti, E., Luluh Rohmawati, D., Komalawati, R., & Keperawatan Pemerintah Kabupaten Ngawi, A. (2023). *Peningkatan Kesadaran Masyarakat Tentang Pentingnya Kesehatan Jiwa Serta Kepedulian Terhadap Kelompok Resiko Dan Gangguan Jiwa*. 6(2). <http://jpk.jurnal.stikeskendekiautamakudus.ac.id>
- Ardina & Kurniawan. (2024). *Penerapan Terapi Rendam Kaki Air Hangat Untuk Menurunkan Tekanan Darah*. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/jppp>
- Sari, S. M., & Aisah, S. (2022). Terapi Rendam Kaki Air Hangat Pada Penderita Hipertensi. *Ners Muda*, 3(2). <https://doi.org/10.26714/Nm.V3i2.8262>
- Seto, S. B., Wondo, M. T. S., & Mei, M. F. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi). *Jurnal Basicedu*, 4(3), 733–739. <https://doi.org/10.31004/basicedu.V4i3.431>
- Setyorini, A., Riza, A., Fauzia, I., Surya, S., & Yogyakarta, G. (2019). Pengaruh Terapi Rendam Kaki Dengan Air Garam Hangat Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Wanita Di Puskesmas Dlingo li Kabupaten Bantul Yogyakarta. In *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad: Vol. XII* (Issue 2).
- Suswinarto, D. yogyo, Ismunandar, I., Yasmin, Y., Siahaya, A. P. P. A., Chatika, A., Arya, A. B., & Rafly, M. (2022). Pelatihan Deteksi Dini Gangguan Jiwa Pada Kader Kesehatan di Desa Buntuna Wilayah Kerja Puskesmas Baolan Kabupaten Toli-Toli. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Lentora*, 2(1), 7–12. <https://doi.org/10.33860/jpml.v2i1.1747>
- Zaini, M. & Komarudin. (2022.). *Deteksi Dini Kesehatan Jiwa Di Masyarakat Desa Sukorambi Tahun 2022*. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Zikry, A., Mentari, B., Liana, E., & Pristya, T. Y. R. (2020). Teknik Manajemen Stres yang Paling Efektif pada Remaja: Literature Review Most Effective Stress Management Techniques in Adolescents: Literature Review. In *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat* (Vol. 12).