

PEMBERDAYAAN PEREMPUAN MELALUI EDUKASI KESEHATAN DAN TERAPI RENDAM KAKI AIR HANGAT UNTUK PENGENDALIAN TEKANAN DARAH PADA IBU PREMENOPAUSE

Jariana¹, Rizkika Chairunisa², Shifa Fauziah Fitriani³, Yuliyannah⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Medika Suherman

shifafauziah1505@gmail.com

Abstract

The premenopausal phase is a natural transitional period in a woman's life often associated with a decline in estrogen hormones, increasing the vulnerability to degenerative diseases such as hypertension. This community empowerment initiative aims to enhance the knowledge and capacity of premenopausal women regarding blood pressure control through health education and warm water foot immersion therapy. The activity was conducted at Posyandu Merpati 3, Jatimurni, Bekasi, involving 30 premenopausal women aged 40-50 years. The methodology employed a participatory approach including interactive lectures using leaflets, practical demonstrations of foot immersion, and pre- and post-test assessments to measure knowledge improvement. The results demonstrated a substantial increase in public knowledge, where the percentage of adequate knowledge rose from 75% during the pre-test to 93% in the post-test. Warm water foot immersion therapy effectively induces vasodilation and muscle relaxation, supporting blood pressure control. In conclusion, structured community health empowerment significantly enhances health literacy and independent self-care abilities among premenopausal women.

Keywords: Blood Pressure; Community Empowerment; Foot Immersion Therapy; Hypertension; Premenopause

Abstrak

Fase premenopause merupakan masa transisi alamiah dalam kehidupan seorang wanita yang sering kali disertai dengan penurunan hormon estrogen, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap penyakit degeneratif seperti hipertensi. Kegiatan pemberdayaan perempuan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan ibu premenopause dalam pengendalian tekanan darah melalui edukasi kesehatan dan terapi rendam kaki air hangat. Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Merpati 3, Jatimurni, Bekasi dengan melibatkan 30 ibu premenopause berusia 40-50 tahun. Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif meliputi penyuluhan interaktif menggunakan leaflet, demonstrasi praktis terapi rendam kaki, serta evaluasi menggunakan kuesioner pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan, di mana persentase pengetahuan kategori baik melonjak dari 75% saat pre-test menjadi 93% pada saat post-test. Terapi rendam kaki air hangat terbukti efektif memicu vasodilatasi pembuluh darah dan relaksasi otot, sehingga membantu mengontrol tekanan darah. Kesimpulannya, pemberdayaan kesehatan terstruktur terbukti efektif meningkatkan literasi kesehatan dan kemampuan perawatan mandiri pada penderita hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi; Ibu Premenopause; Pemberdayaan Perempuan; Rendam Kaki Air Hangat; Tekanan Darah

Submitted: 2026-06-10

Revised: 2026-06-17

Accepted: 2026-06-30

Pendahuluan

Premenopause merupakan suatu proses alamiah yang dihadapi dalam kehidupan wanita seiring dengan bertambahnya usia. Fase ini merupakan masa transisi alami sebelum memasuki menopause, di mana tubuh mulai mengalami fluktuasi hormon seks yang signifikan, khususnya penurunan hormon estrogen dan progesteron. Penurunan fungsi hormon tersebut berisiko menimbulkan penyempitan pembuluh darah yang berakibat meningkatnya tekanan darah atau

hipertensi. Penyakit ini sering disebut sebagai The Silent Killer karena biasanya berkembang tanpa disertai gejala klinis yang khas hingga timbulnya komplikasi serius seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal.

Berdasarkan data World Health Organization (WHO), prevalensi hipertensi secara global mencakup sekitar 26,4% populasi dunia, dan diproyeksikan terus meningkat. Di wilayah Kabupaten dan Kota Bekasi, hipertensi menempati posisi yang signifikan dalam pola penyakit dan menjadi salah satu penyebab kematian tertinggi pada kelompok usia lanjut. Tantangan sosial yang dihadapi di Kelurahan Jatimurni adalah pola konsumsi masyarakat urban yang akrab dengan makanan tinggi natrium/garam serta kurangnya aktivitas fisik yang konsisten. Selain itu, keterbatasan waktu dari keluarga usia produktif menyebabkan para ibu premenopause kurang mendapatkan pengawasan harian yang optimal terkait kepatuhan diet dan kontrol tekanan darah.

Guna mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan intervensi non-farmakologi mandiri yang aman, ekonomis, dan aplikatif. Salah satu metode yang efektif adalah terapi rendam kaki menggunakan air hangat (hidroterapi kaki). Secara fisiologis, rendam kaki dengan air hangat pada suhu 38–40°C selama 20–30 menit mampu memberikan energi panas yang merangsang saraf kaki, mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, serta memperlebar pembuluh darah (vasodilatasi). Melalui mekanisme ini, aliran darah menjadi lancar, beban kerja jantung berkurang, dan tekanan darah dapat terkontrol secara bertahap. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mandiri ibu premenopause di Posyandu Merpati 3 dalam mengaplikasikan terapi rendam kaki untuk pengendalian hipertensi.

Metode

Kegiatan pemberdayaan perempuan ini dilaksanakan di Posyandu Merpati 3 yang berlokasi di Jl. Gang Sadar 1 RT/RW 001/002 Jatimurni, Kecamatan Pondok Melati, Kota Bekasi, Provinsi Jawa Barat. Waktu pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pada hari Kamis, 28 Mei 2026, mulai pukul 08.00 hingga 11.00 WIB. Sasaran utama dalam kegiatan ini adalah para ibu perimenopause/premenopause berusia 40–50 tahun yang menderita hipertensi dengan total partisipan sebanyak 30 orang responden.

Metode yang diterapkan dalam program pemberdayaan ini mengadopsi pendekatan partisipatif yang berpusat pada masyarakat (community-centered approach) melalui tahapan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan: Melakukan koordinasi dengan bidan Puskesmas Jatimurni serta Kepala Kader Posyandu Merpati 3 untuk penyaringan data sasaran, penyusunan instrumen kuesioner, serta penyiapan media edukasi berupa leaflet dan pamflet.
2. Tahap Pelaksanaan: Terdiri atas pelaksanaan skrining tekanan darah awal, pengisian kuesioner awal (pre-test), dilanjutkan dengan sesi edukasi kesehatan interaktif mengenai manajemen hipertensi pada masa premenopause, serta demonstrasi praktis tata cara terapi rendam kaki air hangat yang ideal.
3. Tahap Evaluasi: Peserta diminta kembali mengisi kuesioner akhir (post-test) serta mendemonstrasikan ulang prosedur terapi rendam kaki guna mengukur tingkat pemahaman dan keterampilan praktis.

Instrumen evaluasi menggunakan kuesioner terstruktur yang terdiri atas 24 butir pernyataan meliputi pembagian domain: definisi dan faktor risiko, teknik rendam kaki air hangat, tips sehat & kepatuhan minum obat, serta komplikasi jangka panjang. Analisis data dilakukan dengan menghitung persentase capaian nilai total (gain score) sebelum dan sesudah pelaksanaan intervensi.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan di Posyandu Merpati 3 berjalan dengan sangat baik dan mendapatkan antusiasme tinggi dari para peserta serta kader kesehatan lingkungan setempat. Berdasarkan rekapitulasi data hasil kuesioner yang dikumpulkan dari 30 orang responden, diperoleh visualisasi peningkatan pemahaman yang sangat signifikan antara sebelum intervensi (pre-test) and sesudah intervensi (post-test). Secara keseluruhan, nilai total jawaban benar mengalami kenaikan dari 543 poin (75%) menjadi 671 poin (93%).

No	Domain Evaluasi Pengetahuan	Capaian Persentase Benar (%)		Peningkatan (Gain)
		Pre-test	Post-test	
1	Definisi & Faktor Risiko Hipertensi	72%	92%	+20%
2	Teknik Rendam Kaki Air Hangat	77%	91%	+14%
3	Tips Sehat & Patuh Minum Obat	83%	97%	+14%
4	Dampak & Komplikasi Jangka Panjang	68%	93%	+25%
Rata-rata Akumulatif		75%	93%	+18%

Peningkatan tertinggi terlihat pada domain dampak dan komplikasi jangka panjang (+25%), di mana sebelumnya penderita kurang memahami bahaya hipertensi terhadap organ target seperti mata dan ginjal. Selain itu, pada domain kepatuhan minum obat, terjadi perubahan pemahaman yang sangat drastis terkait larangan menghentikan konsumsi obat antihipertensi secara mandiri tanpa instruksi dokter medis (Pernyataan nomor 17), dari kategori kurang bergeser ke arah pemahaman yang komprehensif.

Pembahasan mengenai pengembangan pemberdayaan perempuan menyoroti adanya transformasi peran wanita dari ranah domestik menuju peran strategis sebagai pengambil keputusan kesehatan keluarga. Melalui edukasi terstruktur ini, efikasi diri (self-efficacy) para ibu meningkat secara terukur. Mereka tidak hanya mampu mempraktikkan terapi rendam kaki dengan parameter klinis yang benar (suhu 38–40°C selama 20–30 menit), melainkan juga mampu menyaring pola diet rendah garam (Diet DASH) di dapur keluarga. Peningkatan kapasitas ini memutus ketergantungan penuh pada tenaga kesehatan puskesmas dan mewujudkan kemandirian komunitas yang berkelanjutan dalam pengendalian faktor risiko kardiovaskular penderita hipertensi di Kelurahan Jatimurni.

Kesimpulan

Program pemberdayaan perempuan melalui edukasi kesehatan dan pelatihan terapi rendam kaki air hangat di Posyandu Merpati 3 terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu premenopause secara nyata. Terjadi peningkatan rata-rata akumulatif skor kuesioner dari 75% menjadi 93%. Melalui peningkatan literasi kesehatan dan keterampilan non-

farmakologi mandiri ini, diharapkan para ibu mampu menjaga stabilitas tekanan darah secara mandiri di rumah dan meminimalkan risiko komplikasi kronis.

Daftar Pustaka

- Amanda, L., dkk. (2025). Literature review: Asuhan keperawatan gerontik pada pasien lansia yang mengalami hipertensi. *Jurnal Kajian dan Penelitian Umum*, 3(1), 330-335.
- Anggun, A., Kesuma, D., Ludiana. (2025). Implementasi Rendam Kaki dengan Air Hangat untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Iringmulyo Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 5 (1), 39-48.
- Arafah, S. 2022. Pengaruh Rendam Kaki dengan Menggunakan Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pattallasang Kab. Takalar. *Jurnal Medika Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, Vol. 10 No. 02.
- Asih, S. W., & Rohimah, M. A. (2021). Upaya peningkatan pengetahuan lansia tentang hipertensi melalui Health Education Program CERDIK. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(1), 90–97.
- Destria dkk. (2024). Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 3(2), 248-255.
- Hadiyani, W., & Kartini, S. A. (2021). Modul Penatalaksana Hidroterapi Rendam Kaki Air Hangat pada Pasien Hipertensi di Rumah. Jawa Barat: Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan PPNI.
- Sari, N. L. P. D. Y., Rekawati, E., & Widyatuti. (2022). Implementasi Program Keperawatan Komunitas "Langkah Mandiri" untuk Lansia Hipertensi. *JPPM (Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 6(2), 325–331.