
Edukasi tentang Rendam Hangat untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Ibu Preeklampsia

Dwi Kartika Pebrianti^{1*}, Ratu Kusuma², Yuliana³

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Keperawatan dan Profesi Ners, Universitas Baiturrahim

Jalan Prof. DR. Moh. Yamin No. 30, Lb. Bandung, Kec. Jelutung, Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia.

*Email Korespondensi dwiekartika86@gmail.com.

Abstract

Preeclampsia is one of the main causes of deaths and the number of perinatal individuals in Indonesia. Until now, preeclampsia is still a obstetric problem that has not been completely solved. Preeclampsia is a disease whose incidence rate varies in each country. The aim of education is to reduce blood pressure in pregnant women at the Putri Ayu Health Center in Jambi City, they can do dysmenorrhea exercises to prevent dysmenorrhea pain. The activity began with a pretest, then education and demonstrations regarding warm soaking were carried out, then a posttest was carried out. The media used are posters, ppt, leaflets and questionnaires. The educational target was 10 respondents. This activity was carried out at the Putri Ayu Health Center in Jambi City over a period of 3-6 months in March 2024-July 2024. The results obtained before being given education, knowledge about warm soaking, respondents were less than 60%. After being given education, knowledge about warm soaking respondents was less than 10%. It is hoped that provide information to pregnant women about warm soaks regarding how to provide additional insight to increase pregnant women's knowledge about non-pharmacological therapy every month, namely warm soaks which aim to lower blood pressure. There has never been any education about warm soaks to reduce blood pressure in preclampsic mothers

Keywords: health education, preeclampsia, soak in warm water.

Abstrak

Preeklampsia merupakan salah satu penyebab utama jumlah kematian dan jumlah individu perinatal di Indonesia. Sampai saat sekarang penyakit preeklampsia masih merupakan masalah kebidanan yang belum dapat terpecahkan secara tuntas. Preeklampsia merupakan penyakit yang angka kejadiannya di setiap negara berbeda-beda.. Tujuan edukasi untuk menurunkan tekanan darah pada ibu hamil di puskesmas putri ayu Kota Jambi dapat melakukan senam dismenorea untuk pencegahan nyeri dismenorea. Kegiatan diawali dengan pretest, selanjutnya pelaksanaan edukasi dan demostrasi mengenai rendam hangat lalu dilakukan posttest. Media yang digunakan yaitu poster, ppt, leaflet dan kuesioer. Sasaran edukasi yaitu sebanyak 10 responden. Kegiatan ini dilaksanakan di puskesmas putri ayu Kota Jambi rentang waktu 3-6 bulan pada maret 2024-Juli 2024. Hasil yang diperoleh Sebelum diberikan edukasi pengetahuan tentang rendam hangat responden kurang sebanyak 60% Setelah diberikan edukasi pengetahuan tentang rendam hangat responden kurang 10% Diharapkan dapat memberi informasi kepada ibu hamil tentang rendam hangat mengenai bagaimana memberikan wawasan tambahan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai terapi non farmakologi setiap bulannya yaitu dengan rendam hangat yang bertujuan untuk menurunkan tekanan darah belum pernah di edukasi mengenai rendam hangat untuk menurunkan tekanan darah pada ibu preklampsia

Kata Kunci: pendidikan kesehatan, preeklampsia, rendam air hangat

PENDAHULUAN

Preeklampsia merupakan salah satu penyebab utama jumlah kematian dan jumlah individu perinatal di Indonesia. Sampai saat sekarang penyakit preeklampsia masih merupakan masalah kebidanan yang belum dapat terpecahkan secara tuntas. Preeklampsia merupakan penyakit yang angka kejadiannya di setiap negara berbeda-beda. Angka kejadian lebih banyak terjadi di negara berkembang dibanding pada negara maju (Situmorang, dkk, 2016). Preeklampsia salah satu sindrom yang dijumpai pada ibu hamil di atas 20 minggu terdiri dari hipertensi dan proteinuria dengan atau tanpa edema (Tigor, 2016)

Menurut Komite Ilmiah International Conference Of Indonesia Family Planning Reproductive Health (ICHIFPRH), hingga tahun 2019 Angka Kematian Ibu (AKI) Indonesia masih tetap tinggi yaitu 305/100.000 kelahiran hidup. Secara umum AKI sudah mengalami penurunan dari 390/100.000 kelahiran hidup selama periode 1991-2015, namun belum sesuai dengan target Sustainable Development Goal's (SDG's) tahun 2030 yaitu dengan menurunkan AKI sebanyak 70/100.000 kelahiran hidup (Profil Kesehatan Indonesia 2019).

Menurut *World Health Organization (WHO)* secara global kematian ibu didunia adalah sebesar 289.000 pada tahun 2013. Sub-Sahara Afrika menyumbang 62% (179.000) dari kematian global diikuti Asia Selatan 24% (69.000). Di tingkat negara, dua negara yang menyumbang sepertiga dari semua kematian ibu adalah India 17% (50.000) dan Nigeria 14% (40.000). Data WHO dalam Maternal and Reproductive Health pada tahun 2013 kematian ibu terjadi setiap hari, sekitar 800 perempuan meninggal karena komplikasi kehamilan dan kelahiran anak. Penyebab utama kematian adalah perdarahan, hipertensi, infeksi dan penyebab tidak langsung, sebagian besar karena interaksi antara kondisi medis yang sudah adasebelumnya dan kehamilan. Risiko seorang wanita dinegara berkembang meninggal akibat penyebab ibu berhubungan selama hidupnya adalah sekitar 23 kali lebih tinggi dibandingkan dengan wanita yang tinggal dinegara maju. Kematian ibu merupakan indikator kesehatan yang menunjukkan kesenjangan yang sangat lebar antara daerah kaya dan miskin, perkotaan dan pedesaan, dan lain-lain.

Penyebab kematian ibu dibagi menjadi penyebab langsung dan tidak langsung. Berdasarkan kajian faktor risiko ibu dan bayi tahun 2016 penyebab kematian langsung kematian yang disebabkan komplikasi kehamilan dan segala intervensi atau penanganan yang tidak tepat dari komplikasi tersebut. Komplikasi yang dimaksud antara lain perdarahan antepartum dan postpartum, preeklampsia atau eklampsia, infeksi persalinan macet, dan kelainan dalam kehamilan muda. Penyebab kematian tidak langsung adalah penyakit yang sudah ada atau penyakit yang timbul sewaktu kehamilan yang berpengaruh terhadap kehamilannyamisalnya usia lebih dari 36 tahun, penyakit jantung, hipertensi, hepatitis, malaria, anemia, tuberculosis, HIV/AIDS, diabetes (Hoelman dkk, 2015).

Menurut Kementerian kesehatan tahun 2019 hipertensi merupakan penyebab kedua dari faktor penyebab kematian ibu setelah perdarahan, dan ada beberapa faktor lainnya yaitu perdarahan (30,32%), Preeklampsia(25,3%), dan Infeksi (4,9%) oleh karena itu skrining dini pada ibu hamil sangat penting untuk menemukan dini faktor risiko yang dapat terjadi pada proses kehamilan, persalinan ataupun nifas.

Hipertensi dalam kehamilan merupakan kelainan vaskuler yang terjadi sebelum kehamilan atau timbul dalam kehamilan atau pada saat masa nifas. Hipertensi kronis dalam kehamilan adalah penyakit hipertensi yang telah terjadi sebelum hamil ataupun diketemukan sebelum usia kehamilan 20 minggu atau hipertensi yang menetap 6 minggu paska persalinan, apapun penyebabnya (Indriyani 2013). Penelitian Alatas (2021) menyebutkan bahwa orang dengan hipertensi sebelum kehamilan (hipertensi kronis) memiliki risiko 4-5 kali terjadi pre-eklampsia pada kehamilannya. Angka kejadian

hipertensi kronis pada kehamilan yang disertai pre-eklampsia sebesar 25%. Sedangkan bila tanpa hipertensi kronis angka kejadian pre-eklampsia hanya 5% . Hipertensi yang disertai pre-eklampsia biasanya muncul antara minggu 24-26 kehamilan berakibat kelahiran preterm dan bayi lebih kecil dari normal (IUGR).

Penyebab timbulnya preeklampsia pada ibu hamil belum diketahui secara pasti, tetapi pada umumnya disebabkan oleh (vasospasme arteriola). Faktor-faktor lain yang diperkirakan akan mempengaruhi timbulnya preeklampsia antara lain: primigravida, kehamilan ganda, hidramnion, mola hidatidosa, multigravida, malnutrisi berat, usia ibu kurang dari 18 tahun atau lebih dari 35 tahun serta anemia (Maryunani, 2016).

Usia ibu yang lebih dari 35 tahun juga menjadi salah satu risiko yang dapat mempengaruhi proses kehamilan, dimana pada usia tersebut terjadi perubahan pada jaringan alat-alat kandungan dan jalan lahir tidak lentur lagi. Selain itu ada kecenderungan didapatkan penyakit lain dalam tubuh ibu. Ada juga bahaya yang dapat terjadi pada ibu yang memiliki risiko usia yaitu tekanan darah yang tinggi atau preeklamsi, ketuban pecah dini atau persalinan yang lama dan juga perdarahan setelah bayi lahir (Rochjati 2011).

Untuk mengontrol gejala preeklamsia salah satunya peningkatan tekanan darah pada ibu hamil, metode yang dapat di gunakan adalah dengan merendam kaki dalam air hangat . Secara ilmiah rendam khusus air hangat mempunyai banyak manfaat bagi tubuh, khususnya untuk memperlancar peredaran darah. Merendam kaki ke dalam air hangat dan dapat meningkatkan sirkulasi, mengurangi edema, meningkatkan relaksasi otot. Terapi rendam kaki ini juga mampu meningkatkan sirkulasi darah dengan memperlebar pembuluh darah sehingga lebih banyak oksigen ke jaringan yang mengalami pembengkakan (wulandari, Arifianto, dan Sekarningrum, 2016).

Menurut data WHO (2016) di Negara maju angka kejadian preeklampsia berat berkisar 6-7%, menurut Riskesdas (2018) prevalensi preeklampsia pada Ibu Hamil di Indonesia sebanyak 2.7%. kejadian preeklampsia pada ibu hamil di Rumah Sakit Umum Matta Her tahun 2018 sebanyak 7,4% kasus dan mengalami peningkatan pada tahun 2019.

Hasil survey awal di Puskesmas Putri Ayu, didapatkan 3 ibu hamil yang diwawancara tentang preeklampsia, ketiga ibu tersebut tidak mengetahui apa itu rendam hangat, manfaat rendam hangat saat kehamilan. Hal ini diduga disebabkan oleh rendahnya pendidikan ibu, dimana ke-3 ibu tersebut hanya berpendidikan SMP. Selain itu, ibu tidak pernah mengikuti penyuluhan kesehatan baik yang dilakukan oleh pihak puskesmas atau yang dilakukan oleh mahasiswa yang praktik di Puskesmas Putri Ayu.

Berdasarkan analisis situasi di atas, maka tim PKM STIKes Baiturrahim Jambi merasa perlu untuk melakukan kegiatan PKM dengan memberikan edukasi tentang rendam hangat untuk menurunkan tekanan darah pada ibu preeklampsia di Puskesmas Putri Ayu terhadap ibu-ibu hamil yang melakukan kunjungan ANC ke Poliklinik KIA.

METODE

Metode pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah dengan menggunakan metode ceramah, diskusi, tanya jawab dan demonstrasi mengenai senam disminorea. Media yang digunakan yaitu poster, ppt, leaflet dan kuesioer. Sasaran edukasi adalah seluruh ibu hamil yang berkunjung di Puskesmas Kota Jambi sebanyak 10 responden. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMP Negeri 11 Kota Jambi dengan rentang waktu 3-6 bulan pada maret 2024 - Juli 2024. Tujuan pengabdian ini adalah peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang Rendam Hangat untuk Pencegahan Preeklampsia di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan Awal

- a) Menyusun proposal kegiatan pengabdian kepada masyarakat
 - b) Mendesain leaflet tentang rendam hangat pencegahan preeklamsia
 - c) Menyiapkan materi tentang rendam hangat pencegahan preeklamsia
2. Pelaksanaan Kegiatan
- a) Perkenalan antara tim pengabdian kepada masyarakat dengan sasaran
 - b) Penjelasan kegiatan yang akan dilakukan dalam melibatkan sasaran
 - c) Memberikan kuesioner pre tes sebelum diberikan materi
 - d) Melaksanakan penyampaian pesan tentang manfaat rendam hangat melalui media leaflet dan video
 - e) Beberapa hari setelah presentasi, tim PKM memberikan kuesioner melalui google form sebagai evaluasi tentang manfaat rendam hangat tentang pencegahan preeklamsia

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan pada hari jumat tanggal 7 Januari 2022 dimana kegiatan ini dilaksanakan di Aula Puskesmas Putri Ayu. Peserta yang hadir terdiri dari 10 peserta. Sebelum diberikan pendidikan kesehatan peserta terlebih dahulu diberikan kuesioner pretest dimana untuk mengukur pengetahuan peserta tentang pengertian preeklamsia, tanda gejala, pengertian rendam hangat, manfaat rendam hangat setelah itu dilanjutkan pemberian pendidikan kesehatan ±50 menit.

Tabel 1 Distribusi frekuensi peserta sebelum diberikan pendidikan kesehatan

Pengetahuan	Frekuensi	Presentasi (%)
Baik	2	20
Cukup	2	20
Kurang	6	60
Total	10	100

Dari tabel diatas sebelum diberikan pendidikan kesehatan pengetahuan peserta tentang pencegahan preeklamsia dengan air hangat sebagian besar pada tingkat kurang sebesar 6 orang (60%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi peserta sesudah diberikan pendidikan kesehatan

Pengetahuan	Frekuensi	Presentasi (%)
Baik	7	70
Cukup	2	20
Kurang	1	10
Total	10	100

Dari tabel diatas sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang pencegahan preeklampsia dengan air hangat dari 10 peserta ada 7 (70%) pengetahuan baik.

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema edukasi tentang rendam hangat untuk menurunkan tekanan darah pada ibu preeklampsia di Pusekmas Putri Ayu terhadap ibu-ibu hamil yang melakukan kunjungan ANC ke Poliklinik KIA. Pelaksanaan kegiatan mulai dengan pre test terkait yang akan diberikan dengan jumlah 10 pertanyaan. Hasil pre tes didapatkan pengetahuan responden kurang sebanyak 60% pertanyaan dijawab tepat dan hasil post test pengetahuan kurang 10% pertanyaan dijawab yang artinya terdapat peningkatan jawaban yang dijawab dengan tepat.

Penelitian Sepriani, didapatkan pengetahuan ibu hamil menunjukkan mayoritas ibu hamil berpengetahuan cukup sebanyak orang 24 orang (52,2%) dan bersikap baik sebanyak 27 orang (58,7%) dalam melakukan terapi rendaman air hangat dan garam dalam menurunkan edema.

Hasil tersebut sesuai dengan pendapat Notoatmodjo (2012) pendidikan menentukan pola pikir dan wawasan seseorang. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka diharapkan pengetahuan meningkat. Sumber informasi juga mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Semakin banyak dan lengkap informasi yang diperoleh, maka akan semakin baik pula pengetahuannya. Pengetahuan responden baik, hal inidikarenakan oleh dua faktor yang pertama dari faktor interna yaitu ibu hamil bisa menerima pengetahuan yang mereka miliki khususnya tentang senam hamil dan yang kedua darifaktor ekstena yaitu ibu hamil sering mengadakan interaksi dengan petugas kesehatan, membaca surat kabar ataupun melihat televisi. (Ermala Sari, 2015) Terapi rendam kaki dapat digunakan sebagai alternative non farmakologis dengan menggunakan metode yang lebih murah dan mudah. Rendam air hangat sangat mudah dilakukan oleh semua orang, tidak membutuhkan biaya yang mahal, dan tidak memiliki efek samping yang berbahaya.



Gambar 1. Pemberian Materi



Gambar 2. Pendidikan Kesehatan



Gambar 3. Foto bersama dengan peserta

KESIMPULAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan yaitu sebelum diberikan pengetahuan tentang rendam hangat responden kurang sebanyak 60% dan setelah diberikan pengetahuan tentang rendam hangat responden kurang 10%.

SARAN

Diharapkan dapat memberi informasi kepada ibu hamil tentang rendam hangat mengenai bagaimana memberikan wawasan tambahan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai terapi non farmakologi setiap bulannya yaitu dengan rendam hangat yang bertujuan untuk menurunkan tekanan darah belum pernah di edukasi mengenai rendam hangat untuk menurunkan tekanan darah pada ibu preklampsia

UCAPAN TERIMA KASIH

Pelaksana mengucapkan terimakasih kepada Bapak Dr. Filius Chandra, MM selaku Rektor Universitas Baiturrahim. Ucapan terimakasih kami haturkan kepada ibu Tina Yuli Fatmawati, M. Kes selaku Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat UBR yang dengan tekun memberikan support untuk mewujudkan penelitian dosen pemula. Terimakasih juga kepada Ns. Vevi Suryenti Putri, M, Kep selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Baiturrahim. Terimakasih juga kepada teman-teman baik secara langsung maupun tidak langsung membantu memberikan support dalam melakukan proses pengajuan proposal pengabdian masyarakat. Semoga Allah Yang Maha Kuasa membalas semua budi baik yang sudah dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Husniah, Naimatul. (2013) *Penyuluhan tentang bahaya ketuban pecah dini pada ibu hamil*
Indriyani (2013) Buku Ajar Keperawatan Maternitas. Arruz Media Group
Kemenkes. *Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2015-2019*.
Jakarta:Kementerian Kesehatan RI
Prawirohardjo, Sarwono. 2013.. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT.Bina Pustaka Sarwono
Prawirohardjo.
Prawirohardjo, Sarwono. (2010). Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
Rukiyah, Ai yeyeh. Yulianti lia.(2010). *Asuhan Kebidanan 4 Patologi Kebidanan* . Jakarta. *Trans Info Media*
Saifuddin, Abdul Bari. (2010). *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: YBP-SP.
Sofian, Amru. 2011. *Sinopsis Obstetri*. Jakarta. EGC
Sujiyati. (2009). *Asuhan Patologi Kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Nuha Medika
Sepriani, E (2023). Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Ibu tentang Manfaat Rendaman Air Hangat dan Garam dalam Menurunkan Edema kaki Ibu Hamil Trimester III
Tigor H Situmorang. Et.al (2016). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian preeklamsia pada ibu hamil di poli KIA RSUD Anutapura Palu*, Jurnal Kesehatan Tadalako Vol 2 No 1 Januari 2016.