

**COMMUNITY EMPOWERMENT IN KNOWLEDGE IMPROVEMENT, THE
FOOT SOAKING APPLICATION WARM WATER AND FOOT MASSAGE TO
HELP RELIEVE SYMPTOMPS OF PREECLAMPSIA**

**PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DALAM PENINGKATAN
PENGETAHUAN, PENERAPAN RENDAM KAKI DALAM AIR HANGAT DAN
LAKUKAN PIJATAN PADA KAKI UNTUK MEMBANTU MENGATASI
PREEKLAMPSIA)**

Ika Wirasantika*¹, Feva Tridiyawati²

^{*1} Program Studi Kebidanan, STIK GIA Makassar

² Program Studi Kebidanan, STIKES Abdi Nusantara

*e-mail: ikawarisanika@gmail.com

Abstract

The prevalence of preeclampsia in Indonesia ranges from approximately 3.8% to 8.5%, it causes 24% of people's deaths. So far Pregnant women with preeclampsia have been treated pharmacologically which has adverse effects. The foot by warm water effect mentions a decrease in blood pressure in third-trimester pregnant women who have hypertension in the Kahuripan public health Area. The Related research also shows that providing non-pharmacological therapy in the form of soaking the feet by warm water and massaging the feet over 2 weeks period, it can reduce blood pressure in pregnant women who suffer preeclampsia. The goal of community empowerment is to improve people's knowledge about preeclampsia and to know how to soak non-pharmacologically by warm water and foot massage using health education methods. This therapy has been proven to reduce blood pressure on preeclampsia. The knowledge and skill improvement of people in Kuta Makmur in public health Tirtajaya area. The result of health education is concluded that significant, it is around 83,3% and 93,3% this skills can be done by themselves.

Keywords: Preeclampsia; Foot Soaking; Foot Massage; Health Education; Community Empowerment.

Abstrak

Preeklampsia di Indonesia berkisar antara 3,8–8,5% dan menjadi penyebab 24% kematian ibu. Selama ini, penanganan preeklampsia pada ibu hamil umumnya menggunakan terapi farmakologis yang berpotensi menimbulkan efek samping. Studi menunjukkan bahwa perendaman kaki dalam air hangat dapat menurunkan tekanan darah pada ibu hamil trimester III dengan hipertensi. Selain itu, terapi non-farmakologis berupa perendaman kaki dengan air hangat dan pijatan kaki selama dua minggu terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada ibu hamil yang mengalami preeklampsia. Kegiatan pemberdayaan masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang preeklampsia serta mengenalkan terapi non-farmakologis sebagai alternatif penanganan. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Kuta Makmur, wilayah kerja Puskesmas Tirtajaya, menggunakan metode penyuluhan kesehatan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat dengan rerata capaian 83,3%, serta peningkatan keterampilan dalam melakukan terapi perendaman kaki dan pijatan kaki secara mandiri dengan rerata

Received 7 October 2024; Received in revised form 28 February 2025; Accepted 3 March 2025;
Available online 27 March 2025.

 [10.20473/jlm.v9i1.2025.149-154](https://doi.org/10.20473/jlm.v9i1.2025.149-154)



Copyright: © by the author(s) Open acces under CC BY-SA license
[Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

capaian 93,3%. Dengan demikian, kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman dan keterampilan masyarakat dalam menerapkan terapi non-farmakologis untuk menurunkan tekanan darah pada preeklampsia.

Kata kunci: Preeklampsia; Perendaman Kaki; Pijatan Kaki; Penyuluhan Kesehatan; Pemberdayaan Masyarakat.

PENDAHULUAN

Preeklampsia merupakan salah satu komplikasi kehamilan yang ditandai dengan hipertensi yang baru muncul setelah usia kehamilan 20 minggu, disertai dengan kerusakan organ akhir, termasuk proteinuria (Ives et al., 2020). Kondisi ini menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas ibu di seluruh dunia, dengan angka kejadian di Indonesia mencapai 5,3% (Renny Adelia Tarigan & Revi Yulia, 2021). Data dari WHO (2015) menunjukkan bahwa preeklampsia/eklampsia berkontribusi terhadap 24% kematian ibu, hanya kalah dari perdarahan yang menyumbang 28%. Rendahnya kesadaran masyarakat tentang preeklampsia dan kurangnya pemahaman mengenai metode pencegahan serta penanganannya menjadi faktor utama yang memperburuk kondisi ini. Salah satu permasalahan utama dalam pengelolaan preeklampsia adalah kurangnya sistem pengawasan kehamilan yang terintegrasi secara optimal. Partisipasi masyarakat, khususnya ibu hamil dan kader Posyandu, masih rendah akibat minimnya pemahaman mengenai pentingnya deteksi dini dan manajemen preeklampsia. Padahal, kader Posyandu memiliki peran penting dalam menjembatani sistem pengawasan kehamilan, terutama karena keterbatasan tenaga kesehatan yang tidak selalu dapat hadir di tengah masyarakat (Nuzula, Arfan, & Ningrum, 2023; Pemberian et al., 2018).

Wilayah kerja Puskesmas Tirtajaya dipilih sebagai lokasi pelaksanaan kegiatan ini karena tingginya angka kejadian hipertensi dalam kehamilan dan terbatasnya akses informasi mengenai pencegahan preeklampsia di komunitas tersebut. Selain itu, Desa Kuta Makmur memiliki jumlah kader Posyandu yang cukup aktif, sehingga diharapkan mereka dapat menjadi perpanjangan tangan tenaga kesehatan dalam menyebarkan informasi kepada masyarakat sekitar. Kegiatan pemberdayaan masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mengenali, mencegah, serta menangani preeklampsia melalui metode penyuluhan dan pelatihan praktik terapi non-farmakologis. Salah satu terapi yang akan diperkenalkan adalah perendaman kaki dengan air hangat dan pijatan kaki, yang terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada ibu hamil dengan preeklampsia. Penyuluhan dilakukan dengan menyampaikan materi mengenai preeklampsia dan risiko bahayanya, diikuti dengan demonstrasi praktik terapi. Sebelum kegiatan dimulai, evaluasi awal dilakukan untuk mengukur tingkat pengetahuan masyarakat, dan setelah kegiatan selesai, evaluasi kembali dilakukan untuk menilai efektivitas program dalam meningkatkan pemahaman peserta. Diharapkan kegiatan ini dapat menjadi langkah awal dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pencegahan preeklampsia serta mendorong kader Posyandu untuk lebih aktif dalam mendukung pengawasan kesehatan ibu hamil di komunitasnya. Keberlanjutan program ini juga menjadi harapan agar manfaatnya dapat dirasakan oleh lebih banyak masyarakat dalam jangka panjang.

METODE PENGABDIAN MASYARAKAT

Metode yang akan digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini meliputi, metode pelatihan dan penyuluhan pada masyarakat yang terdiri dari kader kesehatan dan masyarakat yang mengarah pada Pemberdayaan kader kesehatan dan masyarakat dalam upaya meningkatkan pengetahuan tentang preeklamsia dan meningkatkan keterampilan dalam menurunkan tekanan darah pada ibu hamil dengan preeklamsia dengan cara terapi non farmakologis, Berbagai jenis terapi relaksasi juga dapat membantu menurunkan tekanan darah, salah satunya adalah terapi merendam kaki dengan air hangat. Jika dilakukan secara rutin, terapi ini dapat berfungsi sebagai pengobatan tambahan untuk hipertensi dan membantu menurunkan tekanan darah (Biahimo, I, and Mulyono 2020).

Pada hari ke-1, hari ke-2, dan hari ke-3, penurunan tekanan sistolik terbesar terjadi pada kelompok yang menerima terapi rendam kaki dengan pijatan. Demikian pula, penurunan tekanan diastolik terbesar terjadi pada hari ke-1, hari ke-2, hari ke-3, dan hari ke-5 pada kelompok yang menjalani rendam kaki dengan pijatan. Ini menunjukkan bahwa kombinasi rendam kaki air hangat dan pijat kaki lebih efektif dalam menurunkan hipertensi pada ibu hamil dengan preeklamsia dibandingkan intervensi yang dilakukan secara terpisah (Warisantika et al. 2024).

Teknik Penyuluhan dan Diskusi dalam Edukasi Preeklamsia

Penyuluhan mengenai preeklamsia dilakukan menggunakan kombinasi metode ceramah, diskusi, dan Focus Group Discussion (FGD) untuk meningkatkan pemahaman serta partisipasi aktif peserta. Metode ini dipilih untuk memastikan bahwa informasi yang disampaikan tidak hanya bersifat satu arah, tetapi juga melibatkan interaksi antara pemateri dan peserta guna meningkatkan daya serap serta penerapan pengetahuan dalam kehidupan sehari-hari.

Metode Ceramah

Metode ceramah digunakan sebagai tahap awal dalam penyuluhan dengan tujuan memberikan pemahaman dasar mengenai preeklamsia, termasuk pengertiannya, penyebab, serta cara pencegahannya. Materi ini disampaikan oleh narasumber Ika Warisantika, M. Keb, yang memiliki keahlian dalam bidang kesehatan ibu dan anak. Ceramah ini bertujuan untuk menyajikan informasi secara sistematis dan komprehensif sehingga peserta mendapatkan gambaran yang jelas mengenai kondisi preeklamsia serta pentingnya upaya pencegahan.

Diskusi Interaktif

Setelah sesi ceramah, dilakukan diskusi interaktif yang memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan dan mendalami pemahaman mereka. Diskusi ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih lanjut aspek-aspek tertentu dari preeklamsia yang mungkin masih kurang dipahami oleh peserta. Melalui sesi ini, peserta juga dapat berbagi pengalaman dan memperoleh solusi praktis terkait kondisi yang mereka hadapi.

Focus Group Discussion (FGD)

Metode FGD digunakan untuk meningkatkan keterlibatan peserta dalam memahami dan menerapkan strategi pencegahan preeklamsia. Dalam sesi FGD, peserta dibagi ke dalam kelompok kecil untuk mendiskusikan materi yang telah diberikan, berbagi pengalaman,

serta mendiskusikan langkah-langkah yang dapat dilakukan dalam lingkungan keluarga dan komunitas mereka. Proses ini memungkinkan adanya pertukaran informasi yang lebih mendalam dan membantu peserta merasa lebih percaya diri dalam menerapkan praktik pencegahan preeklamsia.

Demonstrasi dan Pemantauan

Sebagai bagian dari penyuluhan, dilakukan demonstrasi terapi non-farmakologis seperti merendam kaki dan pijat kaki menggunakan air hangat yang terbukti membantu menurunkan tekanan darah pada ibu hamil dengan preeklamsia. Demonstrasi ini memberikan pengalaman langsung kepada peserta dalam menerapkan teknik terapi tersebut. Selain itu, dilakukan pemantauan terhadap tingkat penerimaan peserta, dengan indikator keberhasilan bahwa setiap peserta dapat memahami minimal 70% dari materi yang diberikan serta menunjukkan sikap positif terhadap demonstrasi yang dilakukan.

Pelaksanaan dan Dampak Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Kuta Makmur pada tanggal 12 Agustus 2024 dengan diikuti oleh 30 peserta. Dengan pendekatan kombinasi ceramah, diskusi interaktif, dan FGD, peserta tidak hanya mendapatkan pengetahuan yang lebih baik tentang preeklamsia tetapi juga mampu menerapkan hasil pembelajaran dalam kehidupan sehari-hari. Program ini diharapkan dapat berkontribusi sebagai upaya promotif dan preventif dalam mengurangi risiko preeklamsia di tingkat keluarga dan komunitas secara berkelanjutan.

Metode Evaluasi yang digunakan adalah *pre tes* sebagai langkah awal untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan preeklamsia, sikap dan tindakan yang sudah dilakukan ketika ibu hamil preeklamsia. *Post test* dilakukan dengan bantuan kuisisioner untuk mengukur pengetahuan kader dan masyarakat yang sudah dilakukan penyuluhan preeklamsi, demonstrasi merendam dan memijat kaki dapat membantu menurunkan tekanan darah pada ibu hamil dengan preeklamsia. Kegiatan ini dilaksanakan sebelum dan setelah pelatihan serta pendampingan bagi para kader dan masyarakat tentang preeklamsia dan cara terapi non farmakologis dengan rendam kaki dan pijat kaki untuk ibu hamil preeklamsia. Evaluasi juga dilakukan dalam praktik penyuluhan dan tehnik rendam kaki dan pijat kaki dengan air hangat di Wilayah kerja Puskesmas Tirtajaya Kab. Karawang. Penilaian tingkat pengetahuan mengenai preeklamsia dilakukan dengan memberikan skor 1 untuk jawaban yang benar dan skor 0 untuk jawaban yang salah. Skor yang diperoleh kemudian dibagi dengan skor maksimum dan dikalikan 100%. Rumusnya adalah: Evaluasi pengetahuan peserta dilakukan dengan pre-test sebelum pelatihan dan post-test setelah pelatihan menggunakan kuesioner. Tingkat pengetahuan dihitung berdasarkan skor dengan rumus: Nilai pengetahuan = (Skor yang diperoleh / Skor maksimum) x 100%, dan diklasifikasikan ke dalam tiga kategori: baik (>80-100%), cukup (60-80%), dan kurang (<60%) (Arikunto, 2002).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pertama

Pada minggu pertama Agustus 2024, tim melaksanakan penjajakan lokasi. Setelah memperoleh informasi lengkap dan persetujuan dari Lurah Desa Kutamakmur sebagai mitra, tim menyusun proposal. Proposal ini kemudian diseminarkan pada awal Agustus

2024 untuk mendapatkan masukan dan saran. Setelah dilakukan perbaikan, proposal dikirim melalui email hingga akhirnya mendapatkan persetujuan.

Realisasi pemberdayaan masyarakat pada tahap pelaksanaan diawali dengan pengurusan izin ke pihak Puskesmas Tirtajaya sebagai mitra wilayah kerja Puskesmas Tirtajaya, di lanjutkan dengan berkoordinasi dengan Bidan Koordinator dan Bidan-bidan Desa. Tujuan koordinasi ini yaitu untuk identifikasi Desa mana yang akan menjadi kegiatan pengabdian masyarakat. Desa Kuta Makmur telah di sepakati menjadi desa pengabdian masyarakat. Waktu sudah di sepakati dengan Bidan Desa Kuta Makmur yaitu tanggal 12 Agustus 2024 bertempat di Posyandu.

Kegiatan Kedua

Berdasarkan hasil kesepakatan dalam rapat identifikasi dan pemantapan rencana pelatihan kader yang disepakati tanggal 12 Agustus 2024 kegiatan pelatihan dan penyuluhan tentang preeklamsia dan terapi rendam kaki dan pijat kaki untuk ibu hamil dengan preeklamsia yang diawali dengan “*pre test*” guna mengetahui sejauh mana pemahaman peserta tentang preeklamsia, gejala dan cara pencegahan preeklamsia. Hal ini dilakukan sebagai evaluasi proses, dengan media, dengan media implementasi menggunakan leaflet yang sudah disiapkan sebelumnya.

Keberhasilan kegiatan Hasil pelaksanaan kegiatan pemberdayaan mulai tahap perencanaan sampai tahap pelatihan berjalan dengan lancar tanpa hambatan yang berarti atas kerja sama yang baik dari team dan pihak mitra serta dukungan berbagai pihak. Hasil evaluasi akhir pemberdayaan masyarakat dianggap perlu untuk diuraikan dalam laporan ini dari hasil akumulasi antara *Pre-test* dan *post-test* peserta ditampilkan dalam Tabel 1 berikut.

PENUTUP

Simpulan. Berdasarkan hasil identifikasi kami pengetahuan dan sikap masyarakat dan kader melalui pre test, bahwa sebagian besar sudah menunjukkan ada peningkatan pengetahuan tentang preeklamsia dan peningkatan sikap yang cukup baik. Dalam mewujudkan masyarakat yang sehat sangat di butuhkan pengetahuan untuk menunjang keberhasilan menuju bangsa yang sehat. Pelatihan terapi merendam kaki dengan air hangat dan pijat kaki untuk menurunkan hipertensi pada ibu hamil sangat penting, mengingat preeklamsia adalah salah satu dari sekian kelainan pada ibu hamil yang meningkatkan resiko kematian ibu dan bayi. Hasil dari seluruh kegiatan pengabdian masyarakat yang sudah dilaksanakan dapat disimpulkan Penerapan pemberdayaan masyarakat dalam peningkatan pengetahuan, penerapan rendam kaki dengan air hangat dan pijat kaki terhadap preeklamsia melalui penyuluhan dan pelatihan rendam kaki dan pijat kaki dengan metode demonstrasi sangat penting diterima oleh masyarakat yang didukung berbagai pihak secara lintas program, dan lintas sektoral.

Saran. Berdasarkan kenyataan yang didapatkan dari lapangan adalah didapatkan beberapa masyarakat yang masih tidak mau mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat, maka dari itu butuh adanya dukungan dari pemerintah dan Puskesmas setempat untuk memberikan stimulus agar masyarakat mau untuk ikut dalam kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S, "Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek (Edisi Revi)". Jakarta: *Rineka Cipta.* (2002).
- Biahimo, Nur Uyuun I, and Sigit Mulyono. 2020. "Perubahan Tekanan Darah Lansia Hipertensi Melalui Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat." *Jurnal Ilmiah Umum Dan Kesehatan Aisyiyah* 5, no. 1: 9–16. <https://journal.polita.ac.id/index.php/jakiyah/article/view/3>.
- Ives, Christopher W., Rachel Sinkey, Indranee Rajapreyar, Alan T.N. Tita, and Suzanne Oparil. 2020. "Preeclampsia—Pathophysiology and Clinical Presentations: JACC State-of-the-Art Review." *Journal of the American College of Cardiology* 76, no. 14: 1690–1702. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2020.08.014>.
- Nuzula, Rizka Firdausi, Nurul Azmi Arfan, and Selfya Ningrum. 2023. "Peran Kader Terhadap Upaya Peningkatan Status Gizi Balita Di Posyandu." *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu* 14, no. 01: 18–21. <https://doi.org/10.55426/jksi.v14i01.246>.
- Notoatmodjo, "Pendidikan Dan Perilaku., Jakarta: Bumi aksara. Kesehatan", 2010
- Pemberian, Kegagalan, A S I Eksklusif, D I Sratejo, Breastfeeding Sratejo, Bojonegoro City, and Febriyanti Ramadhani. 2018. "Social Determinant Factors Affecting The Failure of Exlusive," 43–50.
- Renny Adelia Tarigan, and Revi Yulia. 2021. "Hubungan Paritas Dengan Kejadian Preeklampsia Pada Ibu Hamil." *Journal of Health (JoH)* 8, no. 2: 105–13. <https://doi.org/10.30590/joh.v8n2.p105-113.2021>.
- Syarifah, Marhaeni, and Maria Sonda. 2024. "Pemberdayaan Kader Dan Ibu Hamil Melalui Pelatihan Pendampingan Continuou Of Care Asi Eksklusif Dalam Upaya Pencegahan Stunting Di Wilayah Puskesmas Mamajang Kota Makassar." *Media Implementasi Riset Kesehatan* 5, no. 1: 17–24. <https://doi.org/10.32382/mirk.v5i1.498>.
- Warisantika et al., 2024. "efektivitas rendam kaki dengan air hangat dan pijat kaki terhadap tekanan darah pada ibu hamil dengan preeklamsia." *Journal of Health (JoH)* 1, 11, no. 2: 128–39.