

*Laporan Pengabdian kepada Masyarakat*



**PENDIDIKAN KESEHATAN DAN PENDAMPINGAN LANSIA YANG MENGALAMI  
NYERI SENDI DENGAN TERAPI RENDAM AIR HANGAT DI DESA KAYEE LEE  
KECAMATAN INGIN JAYA KABUPATEN ACEH BESAR**

**Diajukan Oleh:**

Ketua Penelitian : Ns. Eridha Putra.,S.Kep.,M.Kep  
NIDN : 1313059002  
Anggota Dosen : Mahruri Saputra, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIDN : 1309028903  
Anggota Mahasiswa : Intan Mauliza (1912210183)

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS SAINS TEKNOLOGI DAN ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA  
TAHUN 2022 -2023**

## HALAMAN PENGESAHAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

1. Judul	Pendidikan Kesehatan Dan Pendampingan Lansia Yang Mengalami Nyeri Sendi Dengan Terapi Rendam Air Hangat Di Desa Kayee Lee Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar
2. Ketua Peneliti: a) Nama lengkap danglear b) NIDN c) Perguruan Tinggi d) Program Studi	Ns. Eridha Putra, S.Kep.M.Kep 1313059002 Universitas Bina Bangsa Getsempena Program Studi Pendidikan Profesi Ners
3. Nama Anggota Peneliti	1. Mahruri Saputra, S.Kep., Ns., M.Kep/ NIDN: 1309028903 2. Intan Mauliza (1912210183)
4. Waktu Pelaksanaan	22 Agustus s.d 19 September 2022
5. Biaya yang diperlukan a) Yayasan b) Internal (Institusi) c) Sumber Lain	- Rp,7.500.000,- -
Jumlah	Rp, 7.500.000,-

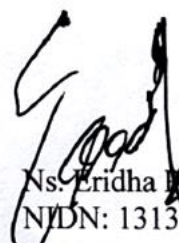
Banda Aceh, 28 Desember 2022

Ketua Tim Pengusul

Mengetahui  
Ketua LPPM



LPPM **DBB** Getsempena, M.Pd  
NIDN. 0127088602



Ns. Eridha Putra, S.Kep.,M.Kep  
NIDN: 1313059002

Menyetujui,  
Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena



Dr. Lili Kasmini, S.Si., M.Si.  
NIDN.0117126801

## **PENDAHULUAN**

### **Latar Belakang**

Rheumatik arthritis di Indonesia menduduki urutan kedua setelah osteoarthritis (Dalimartha, 2008). Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Propinsi Jawa Tengah tahun 2017, jumlah kasus arthritis gout dari tahun ke tahun mengalami peningkatan dibandingkan dengan kasus penyakit tidak menular lainnya. Penderita gout di Indonesia sendiri diperkirakan 1,6-13,6/100.000 orang. Menurut World Health Organization (WHO), prevalensi penderita arthritis gout di Jawa Tengah tahun 2017 sebesar 24,3%. Berdasarkan hasil Riskesdas Jawa Tengah prevalensi penyakit sendi berdasarkan diagnosis nakes di Indonesia pada tahun 2013 (11,9%). Prevalensi berdasarkan diagnosis nakes tertinggi di Bali (19,3%), diikuti Aceh (18,3%), Jawa Barat (17,5%), dan Jawa Tengah (11,5%).

Berdasarkan hasil pengumpulan data bulan Maret 2019 di Puskesmas Samudra dengan wilayah desa yang banyak penduduk diperoleh data pasien Gout Arthritis di desa buket lueng bata berjumlah 15 orang. Tanda dan gejala paling utama pada penyakit gout arthritis salah satunya nyeri pada bagian kaki. Pasien gout arthritis akan mengalami serangan yang berulang dan dapat disertai tofus. Gejala yang khas pasien gout arthritis, yaitu radang sendi dan timbul sangat cepat dalam waktu singkat. Pasien tanpa ada tanda gejala apapun, kemudian bangun tidur terasa sakit yang hebat dan sulit untuk berjalan. Keluhan monoartikular berupa nyeri, bengkak, merah dan hangat, disertai keluhan sistemik berupa demam, menggigil, dan merasa lelah dari gejala tersebut yang sering menyiksa penderita

adalah rasa nyeri yang timbul sehingga hal ini perlu untuk ditangani (Widi, Nyoman & Deddy, 2011).

Hal ini didukung oleh hasil penelitian Seran (2016) pada lansia dengan gout arthritis di Puskesmas Towuntu Timur Kabupaten Minahasa Tenggara yang menunjukkan bahwa 54,3% menyatakan nyeri sedang dan 45,7% menyatakan nyeri berat. Penanganan pasien gout arthritis difokuskan pada cara mengontrol rasa nyeri, mengurangi kerusakan sendi, dan meningkatkan atau mempertahankan fungsi. Penanganan untuk gout arthritis meliputi terapi farmakologis dan non farmakologis. Untuk farmakologis menggunakan obat, seperti: Nonsteroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDS), colchicines, corticosteroid, probenecid, allopurinol dan urocisuric (Helmi, 2012), sedangkan non farmakologis pasien gout arthritis di antaranya adalah kompres atau rendam kaki menggunakan air hangat (hidroterapi).

Manfaat hidroterapi rendam kaki air hangat terhadap penurunan nyeri diperkuat oleh hasil penelitian Widiastuti (2015) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh hidroterapi rendam kaki air hangat terhadap penurunan nyeri pasien post operasi. Terapi rendam kaki air hangat (hidroterapi kaki) membantu meningkatkan sirkulasi darah dengan memperlebar pembuluh darah sehingga lebih banyak oksigen dipasok ke jaringan yang mengalami pembengkakan. Perbaikan sirkulasi darah juga memperlancar sirkulasi getah bening sehingga membersihkan tubuh dari racun. Orang-orang yang menderita berbagai penyakit seperti rematik, radang sendi, linu panggul, sakit punggung, insomnia, kelelahan, stress, sirkulasi darah yang buruk (hipertensi), nyeri otot, kram, kaku, terapi air (hidroterapi) bisa digunakan untuk meringankan masalah tersebut. Secara ilmiah, air hangat memiliki

dampak fisiologis bagi tubuh seperti mengurangi beban sendi-sendi penopang berat badan.

Terapi rendam air hangat memiliki berbagai efek, pertama pada pembuluh darah dimana hangatnya air membuat sirkulasi darah menjadi lancar. Kedua, faktor pembebanan di dalam air akan menguatkan otot-otot dan ligament yang mempengaruhi sendi tubuh (Setyoadi, 2011). Panas merupakan pengobatan tradisional untuk meredakan rasa sakit dan nyeri, dan masyarakat sering kali menyamakan panas dengan kenyamanan dan pereda nyeri. Panas menyebabkan vasodilatasi dan meningkatkan aliran darah ke area yang infeksi, membawa oksigen, zat nutrisi, antibody, dan leukosit. Pemberian terapi panas dapat meningkatkan proses penyembuhan jaringan lunak dan dapat meningkatkan supurasi (Kozier et. al, 2011).

Terapi non-farmakologis dapat digunakan sebagai pelengkap untuk mendapatkan efek pengobatan medis yang lebih baik pada nyeri gout arthritis, Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan kegiatan Pendidikan Kesehatan Dan Pendampingan Lansia Yang Mengalami Nyeri Sendi Dengan Terapi Rendam Air Hangat Di Desa Kayee Lee Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar.

### **Persiapan sebelum mulai Rendam Kaki Air Hangat Pada Pasien**

#### **Dengan Rheumatik Arthritis**

Untuk keperluan yang kita siapkan adalah sebagai berikut:

1. Ember yang bersih atau baskom (untuk merendam kaki)
2. Handuk

3. Panci untuk merebus air
4. Air dingin

Prosedur lainnya adalah:

1. Isi baskom dengan air panas pada suhu sekitar 40<sup>0</sup>C/ 104<sup>0</sup>F
2. Masukkan kedua kaki kedalam ember dan tutup dengan handuk agar tetap hangat.
3. Tambahkan air panas untuk mempertahankan suhu agar tetap pada 44-46<sup>0</sup>C/ 112-115<sup>0</sup>F (lakukan dengan hati-hati)
4. Lanjutkan perendaman sampai sampai sepuluh atau tiga puluh menit, tergantung dari efektifitas yang diinginkan.
5. Pertahankan kepala kita tetap dingin dengan memberi kompres dingin. Kompres dingin dapat dibuat dari kain flanel/ sapu tangan dapat dilipat dan dicelupkan kedalam air dingin.
6. Bila kaki diangkat keluar dari air panas, segera segerakanlah menyiram kedua kaki dengan air dingin dan letakkan di atas handuk. Keringkan kedua kaki terutama di bagian sela-sela jari.

Hal-hal yang perlu diperhatikan merendamkan kaki dalam air panas adalah:

1. Sewaktu menambahkan air panas, letakkan kaki kesisi ember dan tuangkan air panas perlahan-lahan ke dalam ember. Aduklah perlahan-lahan dengan tangan.
2. Bila tubuh kita berkeringat, keringkan dengan handuk.
3. Jangan menggunakan perendaman kaki dengan air panas dalam kasus-kasus pengerasan arteri-arteri kaki, kecuali atas pengawasan dokter.

Indikasi Merendamkan kaki dalam air panas

1. Mencegah atau mengurangi pilek
2. Meredakan sakit kepala
3. Merangsang sirkulasi saat kaki terasa dingin
4. Meredakan kejang panggul
5. Membantu relaksasi

### **Permasalahan Mitra**

Merendamkan kaki dalam air panas adalah prosedur yang sederhana namun efektif efeknya terhadap seluruh sirkulasi darah dalam tubuh. Dengan membesarkan pembuluh-pembuluh darah pada kaki dan tungkai, maka merendam kaki dalam air panas itu dapat meredakan sumbatan-sumbatan di bagian-bagian tubuh yang lain, seperti otak, paru-paru, atau organ di dalam perut. Darah akan dialirkan dari satu bagian tubuh ke bagian tubuh yang lainnya. Demikian dikatakan oleh Dr. Clemency Mitcell dalam bukunya yang berjudul *Vibrant Health In The Twenty-First Century* (Sehat Prima di Abad Keduapuluh Satu).

### **Tujuan Kegiatan Pengabdian Masyarakat**

Luaran dan tujuan yang hendak diupayakan dan dicapai melalui kegiatan PKM ini adalah:

1. Pendampingan dan Bimbingan Melalui kegiatan penyuluhan diharapkan masyarakat meningkat pengetahuannya tentang Merendamkan kaki dalam air panas.

2. Meningkatkan kemandirian masyarakat terkait Merendamkan kaki dalam air panas
3. Untuk dapat menambah pengetahuan dan keterampilan tentang Merendamkan kaki dalam air panas.
4. Meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penanganan nyeri sendi atau reumatik

### **Manfaat Kegiatan Pengabdian Masyarakat**

#### **1. Membantu rileksasi**

Rendam air hangat bermanfaat untuk vasodilatasi aliran darah sehingga diharapkan dapat mengurangi tekanan darah. Dengan rendam kaki atau badan dalam air hangat dapat memberikan efek fisiologis terhadap beberapa bagian tubuh organ manusia. Tekanan hidrostatis air terhadap tubuh mendorong aliran darah dari kaki menuju ke rongga dada dan darah akan berkumpul di pembuluh darah besar di jantung.

#### **2. Mencegah atau mengurangi pilek**

Pengaturan sirkulasi tubuh dengan menggunakan terapi air dapat menyembuhkan berbagai penyakit seperti demam, radang paru-paru, sakit kepala, dan insomnia. Terapi air adalah cara yang baik untuk meningkatkan daya tahan tubuh, melancarkan peredaran darah dan memicu pembuangan racun.

#### **3. Merangsang sirkulasi saat kaki terasa dingin**

Kerja air hangat pada dasarnya adalah meningkatkan aktivitas (sel) dengan metode pengaliran energi melalui konveksi (pengaliran lewat medium cair). Selain itu juga dengan terapi rendam kaki air hangat dapat

terjadi mekanisme konduksi dimana terjadi perpindahan hangat dari air hangat ke dalam tubuh, sehingga dapat juga berfungsi seperti teknik akupuntur. Air hangat juga dapat mendorong vasodilatasi pembuluh darah dan meningkatkan denyut jantung.

## **METODE PELAKSANAAN**

### **Metode dan Teknik Pengabdian Masyarakat**

Dalam pelaksanaan program Ipteks bagi Masyarakat (IbM) Pendidikan Kesehatan Dan Pendampingan Lansia Yang Mengalami Nyeri Sendi Dengan Terapi Rendam Air Hangat Di Desa Kayee Lee Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar. berdasarkan permasalahan yang terdapat pada mitra, kemudian diusulkan metode pendekatan dan prosedur kerja untuk realiasi metode yang ditawarkan.

1. Permasalahan Permasalahan yang dihadapi mitra adalah sebagai berikut:
  - a. Kebiasaan warga dalam menghadapi penyakit
  - b. Pembinaan masyarakat kurang inovatif
2. Metode pendekatan / solusi yang ditawarkan adalah
  - a. Perbaiki model pendampingan dan bimbingan bagi masyarakat
  - b. Implementasi penanganan nyeri sendi.

### **Pelaksanaan Kegiatan**

Mekanisme kerja dalam pelaksanaan program PKM ini adalah melakukan observasi awal di dua Mitra selanjutnya menyusun workplan. Kegiatan sosialisasi program dilaksanakan untuk memberikan gambaran kepada Mitra sebelum kegiatan

inti dimulai, Pendampingan dan bimbingan pemilihan dalam Rendam Kaki Air Hangat Yang Benar di masyarakat.

### **Peserta Pelatihan**

Peserta pelatihan adalah Masyarakat di Desa Kaye Lee yang mengeluh nyeri sendi atau reumatik, setelah mengikuti penyuluhan mereka diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang Rendam Kaki Air Hangat untuk diri sendiri dan juga mentransfer pengetahuan tersebut ke anggota masyarakat pedesaan lainnya.

### **HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI**

#### **Hasil Pengabdian Masyarakat**

Kegiatan Pengabdian Masyarakat IBM Kesehatan dilaksanakan selama 3 (bulan) bulan di 1 Mitra yaitu Desa Kaye Lee Kecamatan Ingin Jaya. Tim Pengabdian sesuai kepakaran memberikan kontribusi dalam kegiatan Program PKM. Berikut tabel kegiatan Pengabdian Masyarakat yang telah dilaksanakan.

#### **Hasil Kegiatan**

<b>NO</b>	<b>KEGIATAN</b>	<b>PIC</b>	<b>HARI/ TANGGAL PELAKSANAAN</b>	<b>TEMPAT</b>	<b>HASIL KEGIATAN/ CAPAIAN PROGRAM</b>
Pelaksanaan Tahap I					
1	Observasi awal dan kontrak kerja dengan mitra	Eridha Putra Mahruri Saputra Intan Mauliza	Senin, 19 Oktober 2022	Desa Kaye Lee	1. Observasi awal telah dilakukan 2. Kegiatan dihadiri oleh: a. Masyarakat b. Kepala Desa c. Kader d. Bidan Desa

*Laporan Pengabdian Masyarakat*

Pelaksanaan Tahap II					
2	Kegiatan sosialisasi dan pendampingan rendam kaki air hangat	Eridha Putra Mahruri Saputra Intan Mauliza	Rabu, 21 Oktober 2022	Desa Kaye Lee	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sosialisai program</li> <li>2. Pendampingan dan Penyuluhan rendam kaki air hangat telah dilakukan</li> <li>3. Kegiatan dihadiri oleh:                             <ol style="list-style-type: none"> <li>e. Masyarakat</li> <li>f. Kepala Desa</li> <li>g. Kader</li> <li>h. Bidan Desa</li> </ol> </li> </ol>
3	Mempraktekkan bagai mana cara rendam kaki air hangat				
Pelaksanaan Tahap III					
4	Kegiatan evaluasi pendampingan rendam kaki air hangat	Eridha Putra Mahruri SaputraIntan Mauliza	Jumat, 23 Oktober 2022	Desa Kaye Lee	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pelaksanaan evaluasi pemahaman masyarakat Desa Kaye Lee tentang rendam kaki air hangat telah dilaksanakan.</li> <li>2. Kegiatan dihadiri oleh:                             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Masyarakat</li> <li>b. Kepala Desa</li> <li>c. Kader</li> <li>d. Bidan Desa</li> </ol> </li> </ol>
Pelaksanaan Tahap Ke IV					
5	Monev Internal LPPM	Reva Afdila	Senin, 26 Oktober 2022	Desa Lueng Bata	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Monev dilaksanakan oleh Ibu Ns. Maulida. M.Kep</li> </ol>

**3.1.2 Luaran Yang Dicapai**

Program Pengabdian Masyarakat luaran antara lain sbb :

No	Kriteria Luaran	Laporan Kemajuan 80%	Keterangan
1	Pendampingan dan penyuluhan masyarakat	1. Terdapat peningkatan pemahaman dan	

		pengetahuan masyarakat tentang rendam kaki air hangat 2. Terdapat peningkatan keterampilan masyarakat dalam	
2	Mengevaluasi kembali sejauh mana pemahaman masyarakat tentang manfaat rendam kaki air hangat	3. Terdapat peningkatan pengetahuan dan masyarakat tentang rendam kaki air hangat	Masyarakat Desa Kaye Lee memahami tentang manfaat dan teknik rendam kaki air hangat

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Kegiatan pendampingan dan penyuluhan ini memberikan pengetahuan dan pemahaman yang baru bagi masyarakat desa lueng bata, hal ini dapat membantu masyarakat dalam menangan secara mandiri keluhan-keluhan penyakit yang sering dialami masyarakat. Pengabdian ini diharapkan menjebatani antara kehidupan masyarakat dengan dunia pendidikan terutama dengan dunia kesehatan.

### Saran

1. Kegiatan ini dapat dilangsungkan di desa lainnya.
2. Dapat dilakukan pengabdian lebih lanjut dengan materi yang lebih advance.



**SURAT TUGAS**

No. 2102/131013/PKDS/VIII/2022

Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena (UBBG) dengan ini menugaskan :

No	Nama	NIDN / NIM	Jabatan
1	Ns. Eridha Putra.,S.Kep.,M.Kep	1313059002	Dosen
2	Mahruri Saputra, S.Kep., Ns., M.Kep	1309028903	Dosen
3	Intan Mauliza	1912210183	Mahasiswa

Untuk menghadiri Kegiatan Pengabdian Masyarakat dengan Tema :

**“PENDIDIKAN KESEHATAN DAN PENDAMPINGAN LANSIA YANG MENGALAMI NYERI SENDI DENGAN TERAPI RENDAM AIR HANGAT DI DESA KAYEE LEE KECAMATAN INGIN JAYA KABUPATEN ACEH BESAR”.**

Dilaksanakan pada:

Tanggal : 22 Agustus 2022 - 19 September 2022

Tempat : DESA KAYEE LEE KECAMATAN INGIN JAYA

Demikian surat tugas ini dikeluarkan agar dapat dilaksanakan dengan sebaik-baiknya.

Banda Aceh, 19 Agustus 2022

Rektor,

**Dr. Lili Kasmini, S.Si., M. Si**  
NIDN. 0117126801



PEMERINTAHAN KABUPATEN ACEH BESAR  
KECAMATAN INGIN JAYA  
GAMPONG KAYEE LEE

Jln. Asrama Raider Gampong Kayee Lee Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar 23371

Kayee Lee, 29 Agustus 2022

Nomor :337/140/VIII/2022  
Lampiran : -  
Perihal : Balasan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Kepada Yth,

Universitas Bina Bangsa Getsempena  
di\_ Tempat

Dengan hormat,  
Berdasarkan Surat Nomor : 2102/131013/PKDS/VIII/2022 Tanggal 19 Agustus 2022  
Perihal kegiatan pengabdian masyarakat.

NO	NAMA	NIDN/NIM	JABATAN
1	Ns. Eridha Putra.,S.Kep.,M.Kep	1313059002	Dosen
2	Mahruri Saputra, S.Kep., Ns., M.Kep	1309028903	Dosen
3	Intan Mauliza	1912210183	Mahasiswa

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema :

"PENDIDIKAN DAN PENDAMPINGAN LANSIA YANG MENGALAMI NYERI SENDI DENGAN TERAPI RENDAM AIR HANGAT DI DESA KAYEE LEE KECAMATAN INGIN JAYA KABUPATEN ACEH BESAR"

Bersama ini kami sampaikan bahwa dosen dan mahasiswa tersebut di atas dapat kami terima untuk melaksanakan Pegabdian Masyarakat di Desa Kayee Lee terhitung mulai tanggal 22 Agustus s/d 19 September 2022.

Atas perhatian dan kerjasama, Kami ucapkan terima kasih.



BENTUK RENDAM KAKI AIR HANGAT







*Laporan Pengabdian Masyarakat*

