Jurnal Pengabdian Masyarakat
I-Com: Indonesian Community Journal
Vol. 3 No. 4 Desember 2023, Hal. 2217-2224
E-ISSN : 2809-2031 (*online*) | P-ISSN : 2809-2651 (*print*)

Pembuatan Media Terapi Rileksasi Menggunakan Garam Hangat dan Tanaman Serai (*Cymbopogon citratus*)

Fairuz Yaumil Afra[1*], Nurbidayah[2], Muhammad Saufi[3], Bandawati[4]

[1, 2, 3, 4] Universitas Borneo Lestari, Banjarbaru, Indonesia
* fairuzyaumilafra@gmail.com

Received 05-12-2023	*Revised* 12-12-2023	*Accepted* 15-12-2023

ABSTRAK

Penyakit degeneratif adalah penyakit yang dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Pola hidup dan stress merupakan faktor resiko dari penyakit degeneratif sehingga diperlukan terapi untuk mengendalikan hal ini. Salah satu cara pengendalian stres yaitu dengan melakukan terapi non farmakologi menggunakan media terapi rileksasi garam hangat dengan tanaman serai. Tujuan Pengabdian Masyarakat adalah untuk pengendalian pencegahan penyakit degeneratif dengan memanfaatkan tumbuhan yang ada di sekitar. Garam dipilih karena mengandung zat seperti natrium dan sodium sehingga mengatur keseimbangan cairan dalam tubuh dan berfungsi dalam transmisi saraf dan kerja otot. Metode rendam kaki dengan air hangat garam dan serai memiliki manfaat yaitu menghilangkan stress, membuat terasa hangat dan meningkatkan relaksasi otot. Tahap yang dilakukan yaitu observasi lapangan, komunikasi dengan kader, pemaparan tentang cara pembuatan dan penggunaan media terapi garam hangat dengan tanaman Serai. Mitra sangat antusias mengikuti kegiatan ini dengan ikut serta dalam demo praktek penggunakan media terapi garam hangat dengan Serai dengan hasil setuju 80%.

Kata kunci: *Cymbopogon citratus;* Garam hangat; Penyakit Degeneratif; Stres; Terapi rendam kaki

ABSTRACT

Degenerative diseases are diseases that can affect a person's quality of life. Lifestyle and stress are risk factors for degenerative diseases so therapy is needed to control this. One way to control stress is by carrying out non-pharmacological therapy using warm salt relaxation therapy with lemongrass plants. The aim of Community Service is to control the prevention of degenerative diseases by utilizing plants that are around. Salt was chosen because it contains substances such as sodium and sodium so it regulates fluid balance in the body and functions in nerve transmission and muscle work. The method of soaking your feet in warm water with salt and lemongrass has the benefits of relieving stress, making you feel warm and increasing muscle relaxation. The stages carried out were field observation, communication with cadres, explanation of how to make and use warm salt therapy media with Lemongrass plants. Mitra was very enthusiastic about taking part in this activity by taking part in a practical demonstration of using warm salt therapy media with Lemongrass with 80% agreement results.

Keywords*: Cymbopogon citratus ; Degenerative diseases; Foot soak therapy ; Stress; Warm salt*

PENDAHULUAN

Populasi lansia menurut WHO (*World Health Organization*) banyak ditemukan di daerah Asia Tenggara sebanyak 142 juta atau sekitar 8%. Jumlah lansia di Indonesia saat ini sebanyak 27,1 juta jiwa. Berdasarkan wawancara kabid pelayanan lansia bahwa terjadi peningkatan kasus penyakit degenerative khususnya hipertensi dan

THIS WORK IS LICENSED UNDER A CREATIVE COMMONS ATTRIBUTION 4.0 INTERNATIONAL LICENSE

diabetes pada lansia di Desa Penggalaman. Adanya peningkatan jumlah lansia menjadi tantangan karena menurunnya fungsi organ dengan adanya gangguan Kesehatan yaitu penyakit degeneratif. Salah satu faktor resiko penyakit degeneratif yaitu stres (Nurahmandani *et al*., 2016). Penatalaksanaan untuk penyakit degeneratif dapat dilakukan dengan obat dan terapi tanpa obat. Terapi farmakologis didefinisikan dengan pemberian obat sehingga dapat memberikan efek samping. Sedangkan non farmakologis dilakukan dengan terapi menggunakan bahan herbal, akupuntur, relaksasi , dan terapi merendam kaki dengan campuran garam hangat (Aisyah & Ida, 2023).

Beberapa penelitian terkait metode perendaman kaki dengan garam hangat ada pada penelitian Carsita *et al*., (2018) Dimana ada hasil yang berbeda pada tingkat stress sebelum dan sesudah dilakukan terapi. Hal ini dikarekanan air hangat dapat memberikan perasaan rileks dan menurunkan kekuatan saraf simpatik. Selain itu, hormon serotonin terstimulasi menjadi melatonin yang dapat menimbulkan efek relaksasi. Menurut Damayanti (2014) bahwa air hangat memiliki prinsip kerja yaitu ada perpindahan (konduksi) sehingga menyebabkan pembuluh darah melebar dan terjadi penurunan otot yang menegang dan melancarkan peredarah darah. Metode rendam kaki air hangat meliputi campuran garam dan serai.

Garam dipilih karena mengandung zat yaitu natrium dan sodium Dimana memiliki mekanisme mengatur keseimbangan cairan dalam tubuh dan berfungsi dalam transmisi saraf dan otot (Nuyridayanti, 2017). Kandungan dari tanaman serai yaitu minyak atsiri dengan kandungan *citral, citronellal, dan* kadinol. Serai mempunyai manfaat sebagai anti radamg, melancarkan sirkulasi darah dan dapat mengatasi rasa sakit, ngilu sendi dan sakit kepala (Sumyati *et al.,* 2022). Pada penelitian Aisyah & Ida (2023) metode rendam air hangat dengan garam dan serai memiliki manfaat yaitu menghilangkan stress, membuat terasa hangat dan meningkatkan relaksasi otot. Pada penelitian Wulandari *et al*., (2016) menghasilkan kesimpulan yaitu ada perbedaan yang signifikan terapi rendam kaki garam hangat dengan serai terhadap perubahan tekanan darah.

Tempat mitra di Desa Penggalaman dipilih karena di daerah tersebut terdapat tanaman toga yaitu serai, namun hanya beberapa rumah saja sehingga perlu dilakukan pendampingan untuk membudidayakan tanaman toga dengan pemberian tumbuhan serai. Tanaman serai merupakan jenis tanaman toga yang mudah untuk dibudidayakan. Sebagian masyarakat mitra memiliki tanaman toga seperti serai disekitar pekarangan rumah yang sering dimanfaatkan masyarakat sebagai campuran masakan sehari-hari. Tanaman tersebut belum pernah dimanfaatkan masyarakat untuk media terapi, sehingga perlu edukasi kepada Masyarakat untuk memanfaatkan tanaman tersebut sebagai media terapi. Tujuan Pengabdian Masyarakat adalah untuk pengendalian pencegahan penyakit degeneratif dengan memanfaatkan tumbuhan yang ada di sekitar.

METODE PELAKSANAAN

Tahap Persiapan

Untuk mencapai target maka perlu dilakukan pendekatan terhadap mitra pengabdian Masyarakat. Tahap ini dilaksanakan pada tanggal 03 November 2023. Persiapan yang dilakukan yaitu:

a. Observasi ke lapangan dan analisis situasi di Desa Penggalaman,
b. Melakukan pendekatan dan komunikasi mengenai kegiatan dengan kader di Desa Penggalaman,
c. Pembuatan materi tentang cara pembuatan media terapi rendam kaki garam hangat dengan serai.

Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat dilakukan yaitu dengan melakukan sosialiasi mengenai manfaat garam dan serai, pemeriksaan Kesehatan bersama warga dilaksanakan pada tanggal 09 November 2023 kemudian dilakukan dengan demonstrasi tentang pembuatan media terapi dan dilanjutkan dengan cara penggunaan media terapi dengan menggunakan garam hangat dengan serai pada tanggal 18 November 2023.

Cara pembuatan media terapi rendam kaki garam hangat dengan serai yaitu:

a. Menyiapkan garam halus (Epsom) sebanyak 30 g (1/2 sendok makan) dan tanaman serai.
b. Merebus tanaman serai dengan air sampai mendidih sehingga keluar aroma serai.
c. Memasukkan rebusan serai ke dalam baskom lalu ditambahkan garam dan air dingin agar tidak terlalu panas.
d. Merendam kaki sekitar 10-20 menit.

Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi kegiatan dilaksanakan kegiatan telah berakhir. Hal yang dilakukan dalam tahap evaluasi yaitu:

a. Menyiapkan kuisioner evaluasi kegiatan pengabdian Masyarakat.
b. Pengisian kuisioner dilakukan setelah kegiatan pengabdian Masyarakat.
c. Analisis data

HASIL KEGIATAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat berupa pembuatan media terapi rendam kaki garam hangat dengan tanaman serai dilaksanakan di Desa Penggalaman tepatnya di Balai Desa Penggalaman. Sebelumnya dilakukan observasi dan komunikasi dengan kader Desa Penggalaman untuk melakukan pengurusan izin sehingga kegiatan dapat dilakukan. Koordinasi dengan kader kemudian menentukan waktu dan tempat pelaksanaan, teknis dan peserta pengabdian Masyarakat. Kegiatan dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 18 November 2023 di Balai Desa Penggalaman yang dihadiri sebanyak 47 orang.

Gambar 1. Pemeriksaan Kesehatan

Kegiatan diawali dengan pemeriksaan Kesehatan berupa tekanan darah, gula darah, dan asam urat. Dari 47 orang yang melakukan pemeriksaan Kesehatan dapat dilihat pada Gambar 1. didapatkan hasil sebanyak 22 orang memiliki tekanan darah diatas normal. Kemudian kegiatan dilanjutkan dengan pengenalan bahan berupa garam halus (Epsom) dan tumbuhan serai, manfaat dari garam dan tumbuhan serai yang digunakan, serta cara pembuatan dan penggunaan media rendaman kaki dengan garam halus dan tanaman serai yang dapat memberikan efek rileksasi. Pada saat menunggu rebusan air serai, maka dilakukan diskusi mengenai bahan yang digunakan.

Gambar 2. Pemaparan tentang manfaat garam dan serai

Gambar 3. Produk Garam dan Tanaman Serai

Kegiatan selanjutnya yaitu pemaparan tentang cara membuat media terapi rendaman garam hangat dan serai meliputi alat dan bahan yang digunakan, fungsi dari alat dan bahan, serta teknis dalam pembuatan media. Selanjutnya tahap pelaksanaan praktek pembuatan media terapi garam hangat dengan tanaman Serai. Alat yang digunakan yaitu kompor, panci, dan baskom. Sedangkan bahan yang digunakan yaitu 30gram garam Epsom, tanaman Serai, dan Air. Cara pembuatannya yaitu Tanaman Serai direbus sampai mengeluarkan aroma (mendidih) kemudian dimasukkan ke dalam baskom, lalu ditambahkan garam dan air dingin sampai suhunya menurun. Para warga antusias untuk mempraktekkan terapi ini dengan mencoba merendamkan kaki secara bergiliran. Perendaman kaki dilakukan selama 10 menit dan kemudian para warga diberikan garam untuk dicoba di rumah masing-masing.

Gambar 4. Praktek Pembuatan Media Terapi

Gambar 5. Pemberian Garam dan Tanaman Serai kepada Mitra

Menurut penelitian Liszayanti & Sri (2019) merendam kaki dengan campuran garam dan serai dapat menurunkan tekanan darah. Secara ilmiah, merendam kaki dapat membuat peredaran darah menjadi lancar, memberikan peningkatan sirkulasi, mengurangi edema, dan membuat otot menjadi rileks. Terapi perendaman ini memiliki tujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, menyehatkan jantung, menghilangkan stress dan membuat tubuh menjadi hangat sehingga dapat berpengaruh pada tekanan darah karena panas dari air hangat berpindah dan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan ketegangan otot menurun (Fitrina *et al*., 2021). Hidrotherapy dengan merendamkan kaki dengan menggunakan air hangat dapat membantu stimulasi kenaikan suhu tubuh dan meningkatkan jumlah *endothelia nutric oxide synthase* dan mengurangi kaku pada pembuluh darah sehingga melancarkan aliran darah ke seluruh tubuh (Khoirunnisa & Ida). Rendam kaki dengan air hangat merupakan bagian dari relaksasi yang dapat melepaskan fisik dan metal dari stress karena membuat perasaan menjadi nyaman, dimana ada rasa hangat sehingga merangsang hormon endorphin (Natalina *et al*., 2022).

Gambar 6. Pengisian Kuisioner

Evaluasi kegiatan dilakukan setelah acara kegiatan pengabdian Masyarakat. Evaluasi dilakukan yaitu dengan pengisian kuisioner kepuasan mitra terhadap acara yang dilakukan. Ada lima pertanyaan dengan skala jawaban SS = sangat setuju, S = setuju , TS = tidak setuju dan STS = sangat tidak setuju. Hasil evaluasi yaitu SS sebesar 20% dan S sebesar 80%.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil kegiatan pengabdian Masyarakat didapatkan bahwa warga Desa Penggalaman sebagai mitra PkM telah mengetahui manfaat garam halus dan tanaman serai, cara pembuatan, serta penggunaannya sebagai media terapi rendaman kaki sebagai pengendalian pencegahan penyakit degeneratif. Mitra antusias dapat dilihat dari persentase hasil kepuasan yaitu setuju dengan adanya kegiatan ini yaitu 80%. Saran dalam kegiatan ini adalah mitra membudidayakan tanaman serai di rumah masing-masing.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis memberikan ucapan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Borneo Lestari yang telah memberikan dana internal terhadap kegiatan ini. Penulis mengucapkan terimakasih kepada warga Desa Penggalaman Kecamatan Martapura Barat sebagai mitra PkM.

DAFTAR PUSTAKA

Aisyah, N. & Ida, N.I. (2023). Penerapan Rendam Kaki Air Hangat dengan Garam dan Serau pada Lansia Hipertensi di Desa Kaliwungu Kabupaten Semarang. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Keperawatan*. 1 (3).

Carsita, W.N. (2018). Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat ditambah Garam Terhadap Tingkat Stres Pekerja di PT X. *The Indonesian Journal of Health Science*. 10 (2).

Damayanti, D. (2014). Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Hidroterapi Rendam Hangat Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kebondalem Kecamatan Jambu Kabupaten Semarang.

Fitrina, Y, Dian, A & Liza, A. 2021. Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat dengan Garam dan Serai terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis*. 4 (2). 1-10.

Khoirunnisa, M.A & Ida, N. Pengaruh Terapi Panas (Rendam Kaki) Terhadap Penurunan Skala Nyeri Ekstremitas Pada Pasien Dengan Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Medika DRG. Suherman*. 5 (1). 156-159.

Liszayanti, F & Sri, R. (2019). Pengaruh Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat dan Serai Terhadap Tekanan Darah Ibu Hamil Penderita Pre Eklamsi. *Prosiding Mahasiswa Seminar Nasional Unimus*. 2. 299-309.

Natalina, Y, Delima, Ima, S, Tuti, M., Mimik, R., Fauzia, N., Nur, W., Santi, R., Yeni, A & Edita, A.P. 2022. Pengaruh Rendam kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Preeklampsia Berat. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*. 5 (2). 43-51.

Nuyridayanti, A. (2017). Pengaruh rendam air garam terhadap penurunan tingkat nyeri pada penderita gout di desa Toyoresmi kecamatan Gampengrejo Kabupaten Kediri. *Jurnal Kesehatan*. 1(2). 116-121.

Sumyati, Y, Irsan, Caca, H, & Yaumi, F. (2022). Pengaruh Rendam Kaki dengan Air Rebusan Serai dan Garam terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Medika Hutama*. 3 (3). 2753-2761.

Wulandari, P., Arifianto & Dian, S. (2016). Pengaruh Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Dengan Campuran Garam dan Serai Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Podorejo RW 8 Ngaliyan. *Journal UMM.* 7 (1). 43-47.