

**PENGARUH HIDROTERAPI (RENDAM KAKI AIR HANGAT)
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA
DI DESA SUMBERSARI KECAMATAN MAESAN
KABUPATEN BONDOWOSO
TAHUN 2014**

Andi Eka Pranata*, Mahmud Ady Yuwanto.**

*, ** Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan dr. Soebandi Jember, September, 2014

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh hidroterapi (rendam kaki air hangat) terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia di Desa Sumbersari Kecamatan Maesan Kabupaten Bondowoso Tahun 2014. Kecemasan merupakan sebuah kondisi yang sering dialami oleh lansia karena merupakan proses degeneratif seluruh sistem termasuk kognisi dan emosi. Hidroterapi adalah sebuah terapi yang bertujuan memberikan dan meningkatkan sensasi relaksasi bagi tubuh manusia.

Penelitian ini adalah komparasi dengan design quasi eksperimen dengan pendekatan *non equivalent control group design*. Penelitian dilakukan di Desa Sumbersari tepatnya di Dusun Krajan II dan Dusun Ekapradja dengan jumlah populasi 100 orang yang telah memenuhi kriteria. Sedangkan sampel yang digunakan adalah sebanyak 80 orang menggunakan *cluster sampling* dengan rincian 40 orang kelompok kontrol dan 40 orang kelompok intervensi. Penelitian melihat perbedaan antara derajat kecemasan antara pra dan post pada kelompok kontrol dan intervensi dengan uji analisa *Wilcoxon Match Paired Test*, serta perbedaan derajat kecemasan post perlakuan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi dengan uji analisa *Mann Whitney*. Uji analisa menggunakan derajat kepercayaan 95%.

Dari penelitian ini didapatkan hasil bahwa ada pengaruh hidroterapi (rendam kaki air hangat) terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia. Hal ini ditunjukkan dengan nilai $p = 0,021$. $P < \alpha$ yaitu $0,021 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak.

Hidroterapi memiliki dampak relaksasi yang menyebabkan seluruh aktifitas konstriksi di dalam tubuh manusia akan menurun, sehingga akan meningkatkan ketenangan dan secara langsung menurunkan kecemasan.

Kata Kunci: Hidroterapi, Tingkat Kecemasan

PENDAHULUAN

Kecemasan adalah perubahan karakteristik sikap dan perilaku individu yang dikarenakan perubahan pengalaman kehidupan ke arah yang tidak menyenangkan, sehingga akan meningkatkan iritabilitas emosional. Kecemasan sebenarnya adalah hal yang fisiologis, karena merupakan sebuah alarm alamiah bagi tubuh untuk melindungi dari ancaman. Kecemasan bisa dialami oleh seluruh kalangan usia, namun pada realitanya lansia lebih sering

mengalami kecemasan. Hal ini dipicu oleh penurunan fungsi baik secara biologi maupun psikologis (Stein, 2009; Mubarak, 2006; Maryam, 2008).

Perhatian terhadap kelompok lansia seringkali menjadi hal yang terlupakan bagi kita semua. Lansia harus memiliki keseimbangan antara biologis dan psikologis untuk mempertahankan derajat kesehatan. Penurunan fungsi tubuh tidak identik dengan kondisi yang harus sakit, namun pengelolaan yang maksimal mampu menjaga kesehatan lansia itu

sendiri. Berdasarkan hasil riset yang dilakukan oleh NSC-R (*National Comorbidity Study Replication*) diketahui bahwa beberapa kelompok lansia mengalami kecemasan berat (18,1%), kecemasan sedang (3,1%), ketakutan/*phobia* (8,7%), kepanikan (2,7%), penyimpangan perilaku (1%) dan stress pasca trauma (3,5%) (Blazer, 2009, Vanin, 2008).

Berdasarkan Data Susenas sendiri, Jawa Timur merupakan provinsi yang memiliki komunitas lansia peringkat kedua tertinggi (10,40%). Oleh karena itu, Desa Sumber Sari Kecamatan Maesan Kabupaten Bondowoso yang memiliki 508 jiwa lansia memerlukan perhatian khusus dalam pengelolaan lansianya dan dari survey diketahui bahwa 10 dari lansia yang ada 7 diantaranya mengalami kecemasan.

Upaya yang bisa dilakukan untuk menurunkan atau mengontrol kecemasan pada lansia adalah dengan meningkatkan sensasi relaksasi pada lansia. Salah satunya bisa dilaksanakan dengan cara teknik hidroterapi (rendam kaki air hangat). Menurut Stevenson (2007), hidroterapi adalah sebuah teknik yang menggunakan air sebagai media untuk menghilangkan rasa sakit dan mengobati penyakit. Hidroterapi memiliki efek relaksasi bagi tubuh, sehingga mampu merangsang pengeluaran hormon endorphin dalam tubuh dan menekan hormon adrenalin. Dengan demikian, lansia yang menjalani treatment ini akan

merasa tenang, relaks dan tidak ada beban.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan *quasi eksperimen* dengan pendekatan *non equivalent control group design*. Penelitian ini dilakukan di Dusun Krajan II dan Dusun Ekapradja Desa Sumber Sari Kecamatan Maesan Kabupaten Bondowoso pada bulan September 2014. Populasi dari penelitian ini adalah 100 orang lansia yang telah memenuhi kriteria dan tersebar di 2 Dusun tersebut (Krajan II dan Ekapradja).

Teknik sampling yang digunakan untuk mengambil sampel 80 orang lansia adalah *cluster sampling*. Penelitian ini akan melihat perbedaan derajat kecemasan antara pra dan post pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi, serta perbedaan derajat kecemasan antara post pengukuran pada kelompok kontrol dengan kelompok intervensi.

Uji analisa menggunakan *Wilcoxon Match Paired Test* untuk mengetahui perbedaan antara pra dan post pengukuran derajat kesehatan pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi, serta *Uji Mann Whitney* untuk mengetahui perbedaan hasil pengukuran derajat kecemasan pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi pasca dilakukan hidroterapi. Penelitian menggunakan tingkat kepercayaan 95% dan derajat simpangan ($\alpha = 5\%$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian didapatkan data visual/ gambaran kecemasan pada kelompok kontrol di Dusun Krajan II adalah sebagai berikut:

Dusun Krajan II (Kelompok Kontrol)

No	Tingkat Kecemasan	Pra		Post	
		Σ Lansia	%	Σ Lansia	%
1	Tidak Cemas	1	5	1	5
2	Cemas Ringan	4	20	3	15
3	Cemas Sedang	10	50	14	70
4	Cemas Berat	5	25	2	10
5	Panik	0	0	0	0
JUMLAH		20	100	20	100

Sumber: Data Primer 2014

Gambaran kecemasan pada kelompok intervensi di Dusun Krajan II adalah sebagai berikut:

Dusun Krajan II (Kelompok Intervensi)

No	Tingkat Kecemasan	Pra		Post	
		Σ Lansia	%	Σ Lansia	%
1	Tidak Cemas	1	5	3	15
2	Cemas Ringan	5	25	11	55
3	Cemas Sedang	10	50	6	30
4	Cemas Berat	4	20	0	0
5	Panik	0	0	0	0
JUMLAH		20	100	20	100

Sumber: Data Primer 2014

Gambaran derajat kecemasan pada kelompok kontrol di Dusun Ekapradja adalah sebagai berikut:

Dusun Ekapradja (Kelompok Kontrol)

No	Tingkat Kecemasan	Pra		Post	
		Σ Lansia	%	Σ Lansia	%
1	Tidak Cemas	0	0	0	0
2	Cemas Ringan	3	15	2	10
3	Cemas Sedang	10	50	13	65
4	Cemas Berat	7	35	5	25
5	Panik	0	0	0	0
JUMLAH		20	100	20	100

Sumber: Data Primer 2014

Gambaran derajat kecemasan pada kelompok intervensi di Dusun Ekapradja adalah sebagai berikut:

Dusun Ekapradja (Kelompok Intervensi)

No	Tingkat Kecemasan	Pra		Post	
		Σ Lansia	%	Σ Lansia	%
1	Tidak Cemas	0	0	0	0
2	Cemas Ringan	3	15	3	15
3	Cemas Sedang	6	30	12	60
4	Cemas Berat	11	55	5	25
5	Panik	0	0	0	0
JUMLAH		20	100	20	100

Sumber: Data Primer 2014

Berikut ini adalah gambaran derajat kecemasan antara kelompok yang diberi treatment hidroterapi dengan kelompok yang tidak diberi treatment hidroterapi:

Akhir

No	Tingkat Kecemasan	No Treatment		Treatment	
		Σ Lansia	%	Σ Lansia	%
1	Tidak Cemas	1	5	3	15
2	Cemas Ringan	5	25	14	70
3	Cemas Sedang	27	135	18	90
4	Cemas Berat	7	35	5	25
5	Panik	0	0	0	0
JUMLAH		40	200	40	200

Sumber: Data Primer 2014

Berdasarkan hasil uji analisa Mann Whitney dengan derajat simpangan (α) = 0,05 dan derajat kepercayaan 95%, didapatkan nilai $p = 0,021$. Hal ini berarti bahwa $p < \alpha$, yaitu $0,021 < 0,05$. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu ada pengaruh hidroterapi (rendam kaki air hangat) terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia di Desa Sumpersari Kecamatan Maesan Kabupateb Bondowoso.

Treatment hidroterapi mampu memberikan efek relaksasi dengan meningkatkan kenyamanan melalui sensasi hangat pada permukaan telapak kaki. Konsep ini akan meningkatkan pelepasan hormone endorphin, sehingga tubuh merasa lebih rileks dan menekan tingkat stress. Oleh karena itu, hidroterapi (rendam kaki air hangat) mampu memberikan penurunan pada tingkat kecemasan lansia.

SIMPULAN, IMPLIKASI, SARAN

Hidroterapi (rendam kaki air hangat) meningkatkan efek kenyamanan dan relaksasi pada tubuh, sehingga mampu menurunkan intensitas kecemasan seseorang. Kecemasan pada manusia, khususnya pada lansia tidak bisa dihindari karena merupakan alarm alamiah tubuh terhadap ancaman baik dari internal maupun eksternal. Kondisi ini adalah fisiologis selama rentang mekanisme kopingnya efektif dan adaptif. Namun, kondisi bisa memperburuk kesehatan jika respon

koping yang ditimbulkan adalah maladaptif.

Hal ini mengandung implikasi bahwa dalam menurunkan kecemasan pada lansia tidak hanya mengandalkan teknik/ treatment farmakologis saja melainkan bisa non farmakologis. Hidroterapi adalah treatment non farmakologis dengan mengutamakan respon koping adaptif yaitu meningkatkan kenyamanan. Namun, perlu diketahui bahwa penyebab kecemasan sangat bervariasi dan respon koping individu yang berbeda akan mempengaruhi bagaimana penurunan tingkat kecemasan.

Beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk peneliti selanjutnya adalah adanya pengelompokan secara mendalam ketika mengkaji tingkat kecemasan individu, meliputi penyakit yang sedang diderita, tingkat ekonomi, suasana keluarga, dan lain sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

Angell, Edward B. 1903. The Physiological Basis Of Hydrotherapy. Source: The American Journal of Nursing, Vol. 3, No. 8 (May, 1903), pp. 600-606. Published by: Lippincott Williams & Wilkins Stable URL: <http://www.jstor.org/stable/3402419>. [online serie]. This content downloaded from 125.164.247.91 on Sun, 8 Dec 2013 08:49:30 AM.

- Pengaruh Hidroterapi (Rendam Kaki Air Hangat).....Andi Eka Pranata, Hal. 116 - 120
- Anonymous. 2008. *Health Solutions Anxiety*. New Delhi: Sterling Publishers (P) Ltd.
- Blazer DG, Steffens DC. 2009. *Textbook of Geriatric Psychiatry Fourth Edition*. USA: American Psychiatric Publishing Inc.
- Coffey CE et al. 2011. *Textbook of Geriatric Neuropsychiatry Third Edition*. Arlington: American Psychiatry Publishing Inc.
- Djing OG. 2006. *Terapi Pijat Telinga*. Depok: Penebar Swadaya.
- Gunarsa. 2008. *Psikologi Perawatan*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Maryam. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mubarak. 2006. *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Komunitas 2: Teori dan Aplikasi dalam Praktik dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan Komunitas, Gerontik, dan Keluarga*. Jakarta: Sagung Seto.
- Olpin, Hesson. 2013. *Stress Management for Life Third Edition: A Research-Based, Experiential Approach*. Belmont: Wadsworth Cengage Learning.
- Perumal et al. 2010. *Principles and Practice of Geriatric Sleep Medicine*. New York: Cambridge University Press.
- Ramaiah S. 2003. *Kecemasan: Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- RS dr. Suyoto Pusrehab-Kemhan. 2013. **HIDROTERAPI**. <http://www.suyotohospital.com>. [online serie]. Didownload pada tanggal 8 Desember 2013.
- Scholarly. 2012. *Neurologic Manifestations: Advances in Research and Treatment*. Atlanta: Scholarly Editions.
- Stein DJ et al. 2009. *Textbook of Anxiety Disorders Second Edition*. Arlington: American Psychiatry Publishing Inc.
- Stevenson, Angus. 2007. **DEFINITION OF WATER CURE**. *Shorter Oxford English Dictionary. 2: N-Z* (edisi 6th). Oxford: Oxford University Press. m/s. 3586. [ISBN 978-0-19-920687-2](https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.oeod.a0000000). [online serie]. This content downloaded from 125.164.247.91 on Sun, 8 Dec 2013 08:49:30 AM.
- Taufiq MI. 2006. *Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam*. Jakarta: Gema Insani.
- Turana, dr. Yuda. 2003. **HIDROTERAPI**. www.medikaholistik.com. [online serie]. Didownload pada tanggal 8 Desember 2013.
- Vanin JR, Helsley JD. 2008. *Anxiety Disorders A Pocket Guide for Primary Care*. New Jersey: Humana Press.
- Wiramihardja S. 2005. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: PT Refika Aditama.