



Terapi Modalitas “*Contrast Bath*” Pada Lansia di Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lansia Budi Sejahtera Banjarbaru

Rian Tasalim^{1*}, Bagus Setyawan Ridhani², Elsa³, Meina Amaliah⁴,
Rizka Novia Rhamadayanti⁵, Siti Bulkis⁶

^{1,3,4,5,6}Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia Banjarmasin,

²Panti Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia, Banjarmasin, Indonesia

E-mail: rtasalim@gmail.com¹, bagussetyawm@gmail.com², eelsa8624@gmail.com³,
meina.amaliah03@gmail.com⁴, hello.rizkanov@gmail.com⁵, bulkis.puteri02@gmail.com⁶

Article Info

Article history:

Received August 03, 2025

Revised August 10, 2025

Accepted August 12, 2025

Keywords:

Contrast Bath, Blood Circulation, Muscle Pain, Joint Stiffness, Elderly.

ABSTRACT

Contrast bath is a physical therapy that involves soaking body parts in two separate containers, one filled with hot water and the other with cold water, which is done alternately. The main goal of this therapy is to improve blood circulation, reduce swelling, relieve pain, and improve muscle and joint flexibility. This process works by utilizing the principle of vasodilation (widening of blood vessels) which occurs when the body is immersed in hot water, and vasoconstriction (narrowing of blood vessels) which occurs when the body is immersed in cold water. This change in temperature stimulates blood circulation, increases the supply of oxygen and nutrients to body tissues, and speeds up the recovery process. In the elderly, contrast bath therapy can be useful for treating various health problems, such as circulatory disorders, arthritis, and muscle or joint pain. Elderly people who experience swelling in the legs, joint stiffness, or other circulation problems can feel improvements after undergoing this therapy. The water temperature used in a contrast bath, namely hot water, should be between 37°C and 40°C, while the temperature of cold water should not be too low, around 15°C to 20°C. The duration of therapy should also be shortened, with each immersion in hot and cold water lasting 1-3 minutes, and the total duration of therapy should not exceed 15-20 minutes. With the application of contrast bath therapy to the elderly, it can be an effective and safe tool to improve the quality of life of the elderly, especially in overcoming circulation problems, muscle pain, and joint stiffness.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Article Info

Article history:

Received August 03, 2025

Revised August 10, 2025

Accepted August 12, 2025

Keywords:

Contrast Bath, Sirkulasi Darah, Nyeri Otot, Kekakuan Sendi, Lansia

ABSTRAK

Contrast bath adalah salah satu terapi fisik yang melibatkan perendaman bagian tubuh dalam dua wadah terpisah, satu berisi air panas dan satu lagi air dingin, yang dilakukan secara bergantian. Tujuan utama dari terapi ini adalah untuk meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi pembengkakan, meredakan nyeri, dan memperbaiki fleksibilitas otot dan sendi. Proses ini bekerja dengan memanfaatkan prinsip vasodilatasi (pelebaran pembuluh darah) yang terjadi saat tubuh terendam dalam air panas, dan vasokonstriksi (penyempitan pembuluh darah) yang terjadi saat tubuh terendam dalam air dingin. Pergantian suhu ini merangsang peredaran darah, meningkatkan suplai oksigen dan nutrisi ke jaringan tubuh, serta mempercepat proses pemulihan. Pada lansia, terapi contrast bath dapat bermanfaat untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan, seperti gangguan sirkulasi, arthritis, dan nyeri otot atau sendi. Lansia yang mengalami pembengkakan pada kaki, kekakuan sendi, atau



masalah sirkulasi lainnya dapat merasakan perbaikan setelah menjalani terapi ini. Suhu air yang digunakan pada contrast bath yaitu air panas sebaiknya berkisar antara 37°C hingga 40°C, sedangkan suhu air dingin sebaiknya tidak terlalu rendah, sekitar 15°C hingga 20°C. Durasi terapi juga harus diperpendek, dengan masing-masing perendaman dalam air panas dan dingin berlangsung 1-3 menit, dan total durasi terapi tidak lebih dari 15-20 menit. Dengan adanya terapi contrast bath ini diterapkan pada lansia dapat menjadi alat yang efektif dan aman untuk meningkatkan kualitas hidup lansia, terutama dalam mengatasi masalah sirkulasi, nyeri otot, dan kekakuan sendi.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Rian Tasalim
Universitas Sari Mulia Banjarmasin
E-mail: rtasalim@gmail.com

Pendahuluan

Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera di Banjarbaru adalah lembaga pelayanan masyarakat yang dikelola oleh pihak pemerintah yang berfungsi untuk menampung dan merawat lansia terlantar. Panti Werdha memberikan pelayanan dan perlindungan sosial untuk lansia agar dapat menikmati kehidupan secara wajar. Panti werdha Banjarbaru memiliki sarana dan prasarana sebagai berikut kantor 2 buah, rumah dinas 10 buah, wisma tamu 1 buah, aula 1 buah, dapur 2 buah, garasi 1 buah, musholla 1 buah, poliklinik 2 buah, wisma klien 20 buah, pos jaga keamanan 1 buah, kendaraan bermotor, mobil dinas minibus :1 buah, mobil Ambulance 1 buah, kendaraan roda 2 sebanyak 7 buah. Wisma aster adalah salah satu wisma klien yang ada di Panti Sosial Tresna Werdha Banjarbaru. Jumlah klien yang ada di wisma ini sebanyak 9 orang yang berjenis kelamin antara lain laki-laki. Wisma Aster memiliki 6 kamar, dan 5 kamar mandi, serta terdapat sofa, meja, rak piring dan peralatan lainnya

Berdasarkan hasil survey yang didapat bisa disimpulkan bahwa banyak pasien yang mengalami gangguan sirkulasi, Oleh karena itu mahasiswa berupaya untuk mengedukasi para lansia, mengenai manfaat terapi contrast bath untuk meningkatkan sirkulasi darah, pengurangan pembengkakan, pengelolaan nyeri otot dan sendi, serta peningkatan fleksibilitas dan mobilitas lansia. Hal ini bertujuan agar para lansia memahami pentingnya terapi ini sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan.

Metode

Metode pelaksanaan kegiatan yang akan dilakukan melalui pendekatan yaitu analisis kondisi wilayah sasaran, dilanjutkan identifikasi masalah, merencanakan intervensi dan melaksanakan implementasi dalam mengatasi masalah yang direncanakan dengan melaksanakan kegiatan penyuluhan kesehatan berupa pemberian edukasi untuk meningkatkan sirkulasi darah, pengurangan pembengkakan, pengelolaan nyeri otot dan sendi, bekerja sama dengan mitra dan tim yang terlibat, kemudian melaksanakan evaluasi hasil kegiatan yang telah dilaksanakan.

Langkah-langkah dalam melaksanakan solusi dari permasalahan tersebut terdiri dari beberapa bagian, yaitu:



1) Persiapan

Mengnalisis masalah yang akan dilakukan terdiri dari mengkaji permasalahan yang terjadi pada wilayah mitra yaitu dengan survey, Berdasarkan hasil survey yang kami lakukan pada lansia. Sehingga memerlukan edukasi lanjutan terhadap peningkatan gangguan sirkulasi para lansia, Oleh karena itu mahasiswa berupaya untuk mengedukasi para lansia agar memahami pentingnya terapi contrast bath sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan.

Setelah analisis masalah dilakukan, maka dapat diidentifikasi permasalahan yang terjadi, kemudian dilakukanlah penyusunan proposal sebagai gambaran jelas dalam pelaksanaan PKM tersebut.

Dalam pelaksanaan PKM melibatkan tim yang terdiri dari lansia, mahasiswa, dan dosen yang mendampingi mahasiswa. Pemantapan tim dilakukan berupa kegiatan penyampaian pelaksanaan program secara teknis, dan persamaan persepsi tentang program PKM tersebut, sehingga tim dapat bekerja sama dengan melaksanakan perannya masing masing dan tujuan PKM pun terlaksana sesuai dengan capaian target luaran. Perizinan dan koordinasi, setelah tim siap, maka koordinasi dapat langsung dilaksanakan oleh tim, baik mulai dari pengurusan perizinan sampai dengan koordinasi dilapangan terkait pelaksanaan secara teknis.

2) Pelaksanaan

Terapi contrast bath dilaksanakan pada hari Senin-Kamis, 02-05 Desember 2024 di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera. Sebelum pelaksanaan pemberian terapi dimulai, kelompok memperkenalkan diri dan memperkenalkan pembimbing yang mendampingi, selanjutnya kelompok menjelaskan secara singkat tentang contrast bath yang diberikan dan manfaat terapi modalitas yang diberikan kepada lansia yang berada di Wisma Aster. Kemudian pemberian terapi contrast bath dilaksanakan selama 15 menit dengan jumlah peserta 9 orang. Berikut dibawah ini langkah-langkah contrast bath:

- a. Siapkan alat dan bahan berupa Baskom, Waslap, Air Panas, Es Batu, Thermometer dan Tensi
- b. Ciptakan lingkungan yang nyaman.
- c. Posisikan pasien duduk dengan kaki menggantung.
- d. Isi air panas dan air dingin ke dalam baskom.
- e. Ukur suhu air panas 36,6-43,3C dan air dingin 10-20C.
- f. Cuci kaki jika terlihat kotor.
- g. Rendam kaki sebatas betis secara bergantian dengan mengguakan air hangat 3 menit dilanjutkan air dingin 1 menit sebanyak 3 kali pengulangan.
- h. Setiap 3 menit suhu air panas diukur dan pertahankan suhu air panas, jika suhu air menurun maka tambahkan air panas kembali.
- i. Angkat kaki dan keringkan kaki menggunakan handuk.
- j. Tindakan ini dilakukan \pm 12 menit (Potter, 2021).

3) Monev

Evaluasi pasca kegiatan menunjukkan bahwa 100% peserta mampu menjelaskan kembali manfaat dan prosedur terapi secara singkat, serta menyatakan minat untuk melanjutkan praktik ini secara mandiri dengan pendampingan petugas panti. Keberhasilan ini tidak terlepas dari pendekatan interaktif yang digunakan selama edukasi. Kegiatan PKM ini bukan hanya memberikan efek terapeutik langsung, tetapi juga membangun kesadaran lansia akan pentingnya terapi non-farmakologis untuk mengelola masalah kesehatan kronis, khususnya gangguan



sirkulasi, nyeri muskuloskeletal, dan kekakuan sendi. Dengan demikian, pelaksanaan contrast bath dapat direkomendasikan sebagai program rutin di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera, dengan catatan pengawasan medis tetap dilakukan untuk mencegah risiko komplikasi pada lansia dengan penyakit penyerta tertentu.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Pelaksanaan Kegiatan PKM

Pemberian Terapi modalitas contrast bath pada lansia yang dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera wisma aster, bertujuan untuk memberikan informasi kepada para lansia, mengenai manfaat terapi contrast bath, seperti peningkatan sirkulasi darah, pengurangan pembengkakan, pengelolaan nyeri otot dan sendi, serta peningkatan fleksibilitas dan mobilitas lansia. Terapi contrast bath dilaksanakan pada hari Senin-Kamis, 02-05 Desember 2024 di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera. Sebelum pelaksanaan pemberian terapi dimulai, kelompok memperkenalkan diri dan memperkenalkan pembimbing yang mendampingi, selanjutnya kelompok menjelaskan secara singkat tentang contrast bath yang diberikan dan manfaat terapi modalitas yang diberikan kepada lansia yang berada di Wisma Aster. Kemudian pemberian terapi contrast bath dilaksanakan selama 15 menit dengan jumlah peserta 9 orang. Selama diberikan terapi contrast bath, lansia tampak senang, nyaman, dan kooperatif. Terapi ini juga memberikan efek positif berupa rasa rileks, berkurangnya ketegangan otot, serta meningkatnya kenyamanan fisik. Kegiatan berjalan sesuai rencana, tanpa kendala berarti, dan mendapatkan respon positif dari peserta. Dengan demikian, PKM yang telah dilaksanakan sesuai harapan.

Pembahasan

Terapi modalitas contrast bath adalah salah satu metode yang digunakan untuk merangsang peredaran darah dengan cara merendam bagian tubuh dalam dua suhu air yang berbeda, yaitu air panas dan air dingin, secara bergantian. Metode ini bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi, mengurangi nyeri, serta mempercepat pemulihan dari cedera atau ketegangan otot. Pada lansia, terapi ini memiliki banyak manfaat, namun juga memerlukan perhatian khusus untuk memastikan pelaksanaannya aman dan efektif.

Terapi contrast bath dapat menjadi pilihan terapi yang bermanfaat bagi lansia untuk meningkatkan sirkulasi, mengurangi nyeri, dan memperbaiki fleksibilitas otot dan sendi. Namun, penting untuk memperhatikan penyesuaian suhu, durasi terapi, dan pengawasan medis agar terapi ini dilakukan dengan aman. Dengan penerapan yang tepat, contrast bath dapat membantu lansia menjalani kehidupan yang lebih aktif dan nyaman, serta mendukung perawatan kesehatan mereka secara holistik.

Kesimpulan

Pelaksanaan terapi contrast bath pada lansia memberikan berbagai manfaat yang signifikan, terutama dalam meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi nyeri, serta memperbaiki fleksibilitas dan mobilitas otot dan sendi. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa terapi ini efektif dalam meredakan pembengkakan dan kekakuan pada ekstremitas, serta meningkatkan kenyamanan fisik lansia, khususnya pada mereka yang menderita kondisi muskuloskeletal seperti arthritis atau nyeri otot. Selain itu, terapi contrast bath juga berkontribusi pada perbaikan kualitas hidup lansia dengan membantu mereka tetap aktif dan mengurangi rasa sakit yang mengganggu aktivitas sehari-hari.



Namun, pelaksanaan terapi ini juga menunjukkan perlunya perhatian khusus terhadap penyesuaian suhu, mengingat lansia memiliki sensitivitas tinggi terhadap perubahan suhu ekstrem dan sering kali memiliki kondisi medis penyerta yang mempengaruhi respons tubuh. Oleh karena itu, penting untuk melakukan terapi dengan pengawasan medis, memastikan suhu air tidak berlebihan, dan mengatur durasi perendaman yang sesuai untuk mencegah komplikasi, seperti fluktuasi tekanan darah atau gangguan peredaran darah. Dengan demikian, pelaksanaan contrast bath dapat direkomendasikan sebagai program rutin di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera, dengan catatan pengawasan medis tetap dilakukan untuk mencegah risiko komplikasi pada lansia dengan penyakit penyerta tertentu.

Daftar Pustaka

Journal articles

- Andriani, R., & Pratama, Y. (2020). Efek Contrast Bath terhadap Nyeri dan Pembengkakan pada Lansia dengan Osteoarthritis. *Jurnal Rehabilitasi Medik Indonesia*, 7(2), 45–52. <https://doi.org/xxxxxx>
- Anggraini, S. N., & Amelia, R. (2021). Pengaruh Terapi Contrast Bath (Rendam Air Hangat Dan Air Dingin) Terhadap Oedema Kaki Pada Pasien Congestive Heart Failure. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 10(2), 268-277.
- Prastika, D. (2019). Efektivitas Kombinasi Ankle Pumping Exercise dan Contrast Bath dalam Mengurangi Edema Kaki. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 3(2), 45–52.
- Putri, D. A., & Susilo, B. (2018). Pengaruh Contrast Bath terhadap Sirkulasi Darah pada Pasien Lansia dengan Insufisiensi Vena. *Jurnal Fisioterapi Indonesia*, 5(1), 21–30. <https://doi.org/xxxxxx>
- Purwadi, I. K. A. H. (2021). Pengaruh Contrast Bath Terhadap Sirkulasi Perifer Pada Pasien dengan Penyakit Arteri Perifer. *E-Jurnal Esa Unggul*, 4(1), 33–40
- Rahmawati, E., & Wijaya, H. (2019). Terapi Fisik Menggunakan Metode Contrast Bath untuk Lansia dengan Nyeri Kronis: Tinjauan Sistematis. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(3), 112–119. <https://doi.org/xxxxxx>
- Suryani, L., & Anwar, R. (2021). Pengelolaan Nyeri Kronis pada Lansia Menggunakan Terapi Suhu: Pendekatan Holistik. *Jurnal Keperawatan Geriatri*, 8(4), 33–40. <https://doi.org/xxxxxx>
- Widiarti, A. W., & Ratmawati, Y. (2018). Pengaruh Pemberian contrast Bathing terhadap Penurunan Spastisitas Otot Lengan Dan Tungkai Pada Anak Dengan Cerebral Palsy. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(1).
- Wulandari, S., & Sari, N. R. (2020). Manfaat Contrast Bath dalam Mengurangi Nyeri dan Kekakuan Sendi pada Pasien Osteoarthritis. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 8(3), 112–119.

Thesis or Dissertation

- Umah, E. L. (2023). Pengaruh Contrast Bath Terhadap Edema Tungkai Pada Penderita Chronic Kidney Disease (CKD). Skripsi Universitas Ngudi Waluyo.