

# PENERAPAN TERAPI RENDAM KAKI AIR HANGAT JAHE MERAH TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSLA DENGAN HIPERTENSI

Ryikca Nurjayanti<sup>1\*</sup>, Esri Rusminingsih<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Profesi Ners, Universitas Muhammadiyah Klaten

<sup>2</sup>D3 Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Klaten

\*Email: Ryikca23@gmail.com

## Abstrak

*Hipertensi adalah kondisi tekanan darah yang menunjukkan hasil lebih dari 140/90 mmHg. Seiring bertambahnya usia, mengalami perubahan umur dengan disertai perubahan fisik yang ditandai dengan penurunan masa otot, penurunan fungsi jantung salah satunya yaitu penyakit hipertensi. Jumlah penyakit terbanyak di BPSTW Abiyoso Yogyakarta yaitu penyakit hipertensi sebanyak 46 pasien. Tujuan penelitian ini adalah menerapkan terapi rendam kaki air hangat jahe merah pada lansia Ny. P. Metode penelitian studi kasus ini menggunakan metode deskriptif pendekatan studi kasus dengan 1 pasien yang mengalami hipertensi, melakukan terapi rendam kaki air hangat jahe merah selama 3 hari berturut-turut, menggunakan jahe 50gram digeprek, dengan suhu air 39°C, merendam kaki sampai batas mata kaki selama 15 menit. Hasil studi kasus didapatkan masalah yaitu risiko perfusi perifer tidak efektif. Terapi rendam kaki jahe merah sangat efektif terhadap penurunan tekanan darah dari 152/94 mmHg menjadi 130/80 mmHg. Kesimpulan studi kasus ini didapatkan hasil bahwa risiko perfusi perifer tidak efektif teratasi dengan rata-rata penurunan tekanan darah yaitu 12 mmHg.*

## Keywords:

*Lanjut Usia; Hipertensi; Terapi Rendam Kaki Air Hangat Jahe Merah*

## 1. PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas, mengalami perubahan umur, perubahan penurunan fisik ditandai dengan hilangnya massa dan kekuatan otot, berkurangnya denyut jantung dan fungsi otak [1]. Usia tersebut lansia mengalami penurunan fungsi imun tubuh termasuk penurunan fungsi jantung salah satunya yaitu penyakit hipertensi [2].

Menurut WHO tahun (2019), Secara global, jumlah lansia terus meningkat dari tahun ketahun pada tahun (2019) prevalensi populasi lansia global mencapai (13,4%) dan diperkirakan akan meningkat menjadi (25,3%) pada tahun (2050) (Putri, 2021). Prevalensi lansia yang ada di Indonesia pada tahun (2016) sebanyak (8,69%), pada tahun (2017) prevalensi lansia sebanyak (8,97%), kemudian di tahun (2018) prevalensi lansia sebanyak (9,27%), sedangkan di tahun (2019) prevalensi lansia mencapai (9,60%) [3].

Hipertensi merupakan kondisi saat seseorang menunjukkan tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg pada beberapa pemeriksaan. Diagnosis hipertensi terutama bergantung pada pengukuran tekanan darah diastolik [4]. Hipertensi sering disebut sebagai "silent killer" karena tanda dan gejalanya sering tidak disadari oleh penderitanya. Jika tidak diobati, hipertensi dapat menimbulkan risiko serius bagi tubuh, yang mengakibatkan kerusakan organ dan berbagai komplikasi, termasuk stroke, serangan jantung, dan gagal ginjal, yang pada akhirnya dapat mengakibatkan kematian [5].

Data menurut World Health Organization (WHO) pada tahun (2018), menunjukkan bahwa hasil prevalensi penduduk dunia mengalami hipertensi sekitar (26,4%) dengan perbandingan antara laki-laki sekitar (26,6%) dan perempuan sekitar (26,1%) [5]. Jumlah

penyakit hipertensi tersebut terus meningkat setiap tahunnya, dan diperkirakan 9,4 juta orang meninggal setiap tahun akibat hipertensi dan komplikasinya [6].

Menurut [7], menjelaskan prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan kelompok usia diantaranya usia 15-24 tahun (13,2%), 25-34 tahun (20,1%), 35-44 tahun (31,6%), 45-54 tahun (45,3%), 55-64 tahun (55,2%), 65-74 tahun (63,2%), dan diatas 75 tahun (69,5%). Berdasarkan hasil prevalensi dari rentang usia 55-80 tahun tersebut, lansia merupakan penderita hipertensi terbanyak [8]. Berdasarkan Profil Kesehatan Jawa Tengah Tahun 2019, hipertensi merupakan salah satu penyakit yang tidak menular. Jika tidak diobati dengan benar dapat menyebabkan komplikasi seperti gagal jantung, stroke, masalah mata [9].

Peran perawat dalam pemberian asuhan keperawatan pada penderita hipertensi, yaitu membantu penderita hipertensi untuk mempertahankan tekanan darah pada tingkat yang normal dan mencegah risiko komplikasi dari penyakit yang diderita, kemudian Memaksimalkan kualitas hidup dengan melakukan intervensi asuhan keperawatan sehingga kondisi kesehatan dapat ditingkatkan [10]. Upaya penatalaksanaan keperawatan yang biasanya dilakukan dalam penanganan penyakit hipertensi yaitu dengan terapi farmakologi dan non-farmakologi [11].

Perawatan farmakologi termasuk diuretik seperti beta-blocker, penghambat saluran kalsium, dan vasodilator. Pengobatan secara farmakologi ini memiliki berbagai efek samping yang beragam tergantung dari lama atau durasi obat yang digunakan, seperti obat yang digunakan dalam 5 jangka waktu yang lama dapat merusak fungsi ginjal.

Penanganan hipertensi dengan terapi non farmakologi, yaitu dengan gaya hidup sehat telah terbukti menurunkan tekanan darah dan seringkali sangat bermanfaat dalam mengurangi risiko masalah kardiovaskular. Pengobatan yang paling aman dan efektif antara lain terapi herbal dan terapi nutrisi, relaksasi, meditasi dan hidroterapi, termasuk terapi rendam kaki air hangat jahe merah [4].

Terapi rendam kaki air hangat jahe merah merupakan cara yang mudah dan praktis yang dapat dilakukan secara mandiri oleh penderita tekanan darah tinggi di rumah. Jahe merah mengandung senyawa bioaktif seperti gingerol dan shogaol, yang dapat membantu melebarkan pembuluh darah (vasodilatasi). Pembuluh darah yang lebih lebar memungkinkan aliran darah yang lebih lancar, sehingga dapat mengurangi tekanan pada dinding pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah. Hipertensi sering kali terkait dengan peradangan dalam tubuh. Jahe merah memiliki sifat anti-inflamasi yang dapat mengurangi peradangan pada pembuluh darah, sehingga dapat membantu menurunkan resistensi terhadap aliran darah dan mengurangi tekanan darah. Selain itu dapat meningkatkan aliran darah, jahe merah dapat merangsang sirkulasi darah, yang dapat mengurangi beban kerja jantung dengan sirkulasi yang lebih baik, darah dapat mengalir dengan lebih efisien, yang pada gilirannya dapat menurunkan tekanan darah. Kandungan minyak asiri yang tinggi yaitu 2,58-3,50%, sehingga memiliki keunggulan terpenting dibandingkan jenis jahe lainnya yang sangat efisien untuk menurunkan tekanan darah [12].

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan secara observasi dan wawancara serta melalui data dari BPSTW Abiyoso Yogyakarta pada tanggal 08 Juli 2024, didapatkan jumlah data lansia dari 11 wisma pasien dengan penyakit terbanyak yaitu hipertensi 46 pasien. Penatalaksanaan hipertensi yang dilakukan oleh pihak Panti BPSTW yaitu dengan pemberian obat antihipertensi dan adanya program kesehatan lansia yaitu senam lansia. Kegiatan tersebut dilaksanakan setiap hari senin sampai hari sabtu, maka peneliti tertarik untuk melakukan Penerapan Terapi Rendam Kaki Air Hangat Jahe Merah untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Ruang Wirakatau BPSTW Abiyoso Yogyakarta.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian ini dilakukan di BPSTW Abiyoso Yogyakarta pada bulan Juli 2024 dengan menggunakan 1 pasien yang mengalami Hipertensi dengan masalah keperawatan risiko perfusi perifer tidak efektif. Data diperoleh dari hasil wawancara pasien dan perawat serta menggunakan lembar observasi tekanan darah untuk memantau perkembangan lansia Ny. P. Manajemen yang dilakukan pada pasien Ny. P adalah dengan penerapan terapi rendam kaki air hangat jahe merah dilakukan selama 3 hari berturut-turut mulai dari tanggal 09-11 Juli 2024 sore jam 15.00 wib, sebelum melakukan terapi penulis melakukan pemeriksaan tekanan darah terlebih dahulu menggunakan tensimeter kemudian mencatat hasil di lembar observasi tekanan darah. Setelah melakukan pemeriksaan tekanan darah menyiapkan ember, air panas, jahe merah sebanyak 50 gram kemudian digeprek, mencampurkan jahe yang sudah digeprek kedalam air panas, melakukan pengukuran air dengan suhu air 39oC, melakukan rendam kaki 1-5 cm di atas mata kaki selama 15 menit, setelah itu dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan mencatat hasil dilembar observasi tekanan darah untuk melihat perubahan terhadap tekanan darah lansia Ny.P.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan bahwa tekanan darah Ny. P sebelum diberikan penerapan terapi rendam kaki air hangat jahe merah selama 15 menit melebihi batas normal yaitu tekanan darah pada hari pertama 152/94 mmHg, pada hari kedua tekanan darah 145/90 mmHg, pada hari ketiga tekanan darah 140/89 mmHg.

Berdasarkan tabel diatas tekanan darah Ny. P sesudah diberikan penerapan terapi rendam kaki air hangat jahe merah selama 3 hari berturut-turut dengan waktu 15 menit mengalami penurunan, namun pada hari pertama tekanan darah Ny.P masih melebihi batas normal dengan tekanan darah 145/90 mmHg, pada hari kedua tekanan darah sudah mengalami sedikit penurunan dengan tekanan darah 140/89 mmHg, pada hari ketiga tekanan darah Ny. P normal yaitu tekanan darah 130/80 mmHg dengan rata-rata penurunan tekanan darah yaitu 12 mmHg.

Usia merupakan faktor terjadinya hipertensi semakin tua usia, semakin besar risiko terkena hipertensi. Hal ini terjadi karena seiring bertambahnya usia, struktur pembuluh darah berubah menjadi lebih kaku dan kurang elastis sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah [13]. Perempuan berisiko lebih besar menderita tekanan darah tinggi saat mereka memasuki masa menopause. Produksi estrogen menurun selama menopause dan wanita kehilangan efek menguntungkan dan akhirnya mengalami tekanan darah tinggi. Penyebab darah tinggi pada pria sama dengan wanita, namun wanita terlindungi dari penyakit jantung sebelum usia bertambah, dan wanita yang belum tua terlindungi dari efek estrogen yang meningkatkan kadar High Density Lipoprotein (HDL). Peningkatan kadar kolesterol HDL merupakan faktor pelindung dalam mencegah proses aterosklerosis [14]. Efek Tingkat pendidikan secara tidak langsung mempengaruhi kemampuan seseorang untuk mengendalikan penyakit. Semakin tinggi tingkat pendidikan, maka semakin baik tingkat pengetahuan seseorang, yang dapat mempengaruhi kemampuannya dalam meningkatkan status kesehatannya, namun kejadian hipertensi cenderung lebih tinggi pada populasi dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah. Hal ini mengakibatkan kurangnya pengetahuan individu mengenai pola makan yang baik sehingga kejadian hipertensi lebih tinggi [13]. Pada pembahasan ini akan membahas bagaimana jalan penelitian yang sudah dilakukan. Implementasi yang sudah dilakukan pada lansia Ny. P dilakukan selama 3 hari.

Implementasi pada hari pertama dilakukan pada tanggal 09 Juli 2024, penulis melakukan pengukuran tekanan darah Ny. P menggunakan tensimeter hasil tekanan darah melebihi batas normal

yaitu 152/94 mmHg kemudian mencatat dilembar observasi tekanan darah sebelum dilakukan terapi rendam kaki air hangat jahe merah. Setelah melakukan pengukuran tekanan darah penulis menyiapkan ember, air panas, dan jahe merah sebanyak 50 gram kemudian digeprek, mencampurkan jahe yang sudah digeprek kedalam air panas, melakukan pengukuran air dengan suhu air 39°C dengan thermometer, selanjutnya penulis menganjurkan Ny. P merendam kaki sampai batas diatas mata kaki selama 15 menit. Setelah selesai merendam kaki selama 15 menit penulis melakukan pengukuran tekanan darah kembali untuk melihat efektivitas rendam kaki air hangat jahe merah terhadap tekanan darah, dan didapatkan hasil teknan darah Ny. P mengalami penurunan sedikit yaitu 145/90 mmHg.

Implementasi pada hari kedua dilakukan pada tanggal 10 Juli 2024, penulis melakukan pengukuran tekanan darah Ny. P menggunakan tensimeter bahwa hasil tekanan darah yaitu 145/90 mmHg kemudian mencatat dilembar observasi tekanan darah. Setelah melakukan pengukuran tekanan darah penulis menyiapkan ember, air panas, dan jahe merah sebanyak 50 gram kemudian digeprek, mencampurkan jahe yang sudah digeprek kedalam air panas kemudian melakukan pengukuran air dengan suhu air 39°C menggunakan thermometer, kemudian penulis menganjurkan Ny. P merendam kaki sampai batas diatas mata kaki selama 15 menit. Setelah selesai merendam kaki selama 15 menit penulis melakukan pengukuran tekanan darah kembali untuk melihat efektivitas rendam kaki air hangat jahe merah terhadap tekanan darah, dan didapatkan hasil teknan darah Ny. P mengalami penurunan sedikit yaitu 140/89 mmHg.

Implementasi pada hari ketiga tanggal 11 Juli 2024, penulis melakukan pengukuran tekanan darah Ny. P menggunakan thermometer didapatkan hasil tekanan darah melebihi batas normal yaitu 140/89 mmHg kemudian mencatat dilembar observasi tekanan darah sebelum dilakukan terapi rendam kaki air hangat jahe merah. Setelah melakukan pengukuran tekanan darah penulis menyiapkan ember, air panas, jahe merah, sebanyak 50 gram kemudian digeprek, mencampurkan jahe yang sudah digeprek kedalam air panas, melakukan pengukuran air dengan suhu air 39°C menggunakan thermometer, selanjutnya penulis menganjurkan Ny. P merendam kaki sampai batas diatas mata kaki selama 15 menit. Setelah selesai merendam kaki selama 15 menit penulis melakukan pengukuran tekanan darah Kembali untuk melihat efektivitas rendam kaki air hangat jahe merah terhadap tekanan darah dan didapatkan hasil tekanan darah Ny. P mengalami penurunan yaitu 130/80 mmHg.

Kandungan minyak asiri jahe merah lebih tinggi dibandingkan jenis jahe lainnya. Manfaat jahe merah adalah memberikan rasa jahe yang pedas dan hangat yang berasal dari senyawa gingerol (oleoresin). Rasa hangat dari jahe merangsang sekresi hormon adrenalin, melebarkan pembuluh darah dan melancarkan aliran darah, memperlancar fungsij antung, membantu pencernaan, mencegah penggumpalan darah karena adanya gingerol yang mencegah penyumbatan pada pembuluh darah, penyebab utama penyakit stroke, dan menurunkan kadar kolesterol, mengatasi mual dan muntah, mencegah kerusakan sel, mencegah dan mengurangi tekanan darah [15].

Pemberian rendaman kaki air hangat jahe merah dapat melancarkan sirkulasi darah, mengurangi edema, meningkatkan sirkulasi darah, menstabilkan peredaran darah juga merangsang syaraf parasimpatis sehingga menyebabkan perubahan tekanan darah [16]. Terapi rendam kaki air jahe hangat bertujuan untuk melancarkan peredaran darah, karena sangat efektif untuk menurunkan tekanan darah, efek rendam kaki air jahe merah hangat juga memberikan dampak fisiologis bagi tubuh untuk melancarkan peredaran darah, terapi ini dapat dilakukan sangat efisien [17].

Sejalan dengan penelitian [18]. bahwa tekanan darah sebelum diberikan terapi rendam kaki air hangat jahe merah yaitu 145/90 mmHg. Setelah diberikan terapi tekanan darah mengalami penurunan 120/80 mmHg dengan rata-rata penurunan tekanan darah 17,66 mmHg.

Didukung oleh penelitian [4]. bahwa tekanan darah sebelum diberikan terapi rendam kaki air hangat jahe merah pada Tn. S yaitu tekanan darah 150/90 mmHg dengan rata-rata penurunan tekanan darah 10 mmHg. Setelah diberikan terapi tekanan darah mengalami penurunan yaitu 140/90 mmHg. Tekanan darah pada Ny. H yaitu

tekanan darah 140/90 mmHg, mengalami yaitu 130/80 mmHg dengan rata-rata penurunan tekanan darah 10 mmHg.

Kewajiban yang dapat dilakukan oleh makhluk ciptaan Allah dalam menghadapi cobaan sakit adalah tetap berikhtiar menjaga pola hidup sehat salah satunya dengan tidak memakan makanan yang telah diharamkan oleh Allah SWT, berikhtiar mencari pengobatan, tidak melakukan segala hal secara berlebihan, tetap beribadah kepada Allah dan berdo'a serta berserah diri hanya kepada Allah agar mendapatkan ketenangan jiwa. Semua yang terjadi didunia ini merupakan kehendak dari Allah SWT yang harus dijalani, Allah tidak akan menguji suatu kaum diluar kemampuannya.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan pembahasan penelitian dengan judul "Penerapan terapi rendam kaki air hangat jahe merah terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di ruang wukiratawu BPSTW Abiyoso Yogyakarta" dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: implementasi keperawatan yang dilakukan pada lansia Ny. P selama 3 hari berturut-turut dalam pengontrolan tekanan darah didapatkan evaluasi Ny. P mengalami penurunan tekanan darah. Hasil lembar observasi tekanan darah sebelum dilakukan terapi rendam kaki air hangat jahe merah yaitu 152/94 mmHg dan sesudah dilakukan terapi yaitu 130/80 mmHg dengan penurunan rata-rata 12 mmHg.

#### REFERENSI

- [1] Carolina P, Tarigan YU, Novita B, Indriani D, Efriadi E, Yangan EP, et al. Lansia di Posyandu Eka Harapan Kelurahan Pahandut Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika* 2019;4:88–94. <https://doi.org/10.33084/jsm.v4i2.609>.
- [2] Putri, Sudaryanto A. Effectiveness of health education with booklet media on knowledge in pharmacological management of hypertension in the Pajang health center working area 2024;15:280–8. <https://doi.org/10.54209/eduhealth.v15i01>.
- [3] Adawiyah, Anwar, Nurhayati. Tingkat Kecemasan pada Lansia yang Dilakukan Terapi Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Reminiscence. *Jurnal Kesehatan* 13 (1), 150, 2022.
- [4] Haryanti DTr, Noorratri ED, Haryani N. Peberapan Teknik Rendam Kaki Air Hangat dengan Jahe Merah Terhadap Perubahan Tekanan Darah di Kelurahan Joyotakan Kota Surakarta. *IJOH : Indonesian Journal of Public Health* 2024;2:356–68.
- [5] Ohorella UB, Achmad I. Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Desa Mosso Maluku. *Jurnal Keperawatan Indonesia Timur (East Indonesian Nursing Journal)* 2022:28–36.
- [6] Kementerian Kesehatan RI. Situasi Lanjut Usia (LANZIA) di Indonesia. Jakarta Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI 2019.
- [7] RiskesDas. Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan 2018.
- [8] Ainurrafiq, Risnah, Azhar. Terapi Non Farmakologi Dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Syistem Riview. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 2 (3) 2019:192–9. <https://doi.org/http://doi.org/https://doi.org/10.31934/mppki.v2i3>.
- [9] Destria. Penerapan Foot Hydroterapi Dengan Jahe Merah Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi di RSUD Dr. Soedirman Mangun Sumarso Kabupaten Wonogiri Jawa Tengah. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia* 2023;2:15.
- [10] Hasanah U, Fitria A, Handoko G, Tinggi S, Kesehatan I, Pesantren H, et al. Pengaruh rendam kaki dengan rebusan jahe terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di puskesmas kedungjajang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia* 2023;Vol 2 No 6:85–92.
- [11] Gea RP, Luthfi A, Apriza. Efektivitas Terapi Rendam Kaki Air Jahe Merah Hangat dengan Air Jahe Gajah Hangat terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *SEHAT: Jurnal Kesehatan Terpadu* 2023;2:45–59.
- [12] Putri M. Khasiat dan Manfaat Jahe Merah. 2020.

- 
- [13] Sari NN, Yuliana D, Agata A, Febriawati H. Faktor Karakteristik Responden yang Berhubungan dengan Manajemen Pengendalian Hipertensi. *Jurnal Keperawatan* 2023;15:69–76.
  - [14] Tumanggor SD, Aktalina L, Yusria A. Karakteristik Pasien Hipertensi Di Puskesmas Mandala Kecamatan Medan Tembung. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)* 2022;5:174–80. <https://doi.org/10.30743/stm.v5i2.343>.
  - [15] Sani FN, Fitriyani N. Rendam Kaki Rebusan Air Jahe Merah Berpengaruh terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 2021;14:67. <https://doi.org/10.48144/jiks.v14i1.534>.
  - [16] Isnaini. Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Jahe Merah Terhadap Lansia Yang Mengalami Hipertensi di Wilayah Dusun Pesse Desa Lempang Kab. Baru 2023 (Doctoral dissertation, FKM Universitas Muslim Indonesia). 2023.
  - [17] Sriyatna D, Rahayu DA. Pengaruh Rendam Kaki Air Jahe Merah Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi 2022.
  - [18] Silfiyani LD, Khayati N. Foot Hydrotherapy Menggunakan Jahe Merah (*Zingiber Officinale Var Rubrum*) Untuk Penurunan Hipertensi Lansia. In *Prosiding Seminar Nasional Unimus (Vol 4)* 2021:1613–24.