

Efektivitas Rendam Kaki Air Hangat Kombinasi Jahe Merah Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Sleman

Angelina Ryan Paraswati¹, Witriyani², Agung Widiastuti³

^{1,2,3} Universitas Duta Bangsa Surakarta

Email: anastasiaangel@gmail.com, witriyani@udb.ac.id, agung_widiastuti@udb.ac.id

Abstrak

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang sering ditemukan pada lansia dan dapat meningkatkan risiko komplikasi kardiovaskular. Terapi nonfarmakologis berupa rendam kaki air hangat kombinasi jahe merah dapat digunakan sebagai terapi pendamping untuk membantu mengontrol tekanan darah. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas penerapan rendam kaki air hangat kombinasi jahe merah terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Sleman. Penelitian menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan one group pretest-posttest pada dua lansia penderita hipertensi. Intervensi dilakukan selama tiga hari berturut-turut dengan merendam kedua kaki dalam air hangat suhu 39–40°C yang dikombinasikan dengan 20 gram jahe merah selama 15 menit setiap hari. Tekanan darah diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan tensimeter digital dan dianalisis secara deskriptif. Hasil menunjukkan penurunan tekanan darah pada kedua responden. Pada Ny. R, tekanan darah menurun dari 160/110 mmHg menjadi 138/87 mmHg, dengan penurunan sistolik 22 mmHg dan diastolik 23 mmHg. Pada Ny. K, tekanan darah menurun dari 151/73 mmHg menjadi 136/68 mmHg, dengan penurunan sistolik 15 mmHg dan diastolik 5 mmHg. Kedua responden juga menunjukkan toleransi terapi yang baik dan kondisi lebih rileks. Penerapan rendam kaki air hangat kombinasi jahe merah dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis pendamping yang sederhana dan mudah diterapkan untuk membantu mengontrol tekanan darah pada lansia hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, Lansia, Rendam Kaki Air Hangat, Jahe Merah, Tekanan Darah

Abstract

Hypertension is a common health problem among older adults and may increase the risk of cardiovascular complications. A non-pharmacological intervention using a warm water foot soak combined with red ginger may be applied as a complementary therapy to support blood pressure control. This study aimed to analyze the effectiveness of a warm water foot soak combined with red ginger in reducing blood pressure among elderly patients with hypertension at Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Sleman. A case study design with a one-group pretest-posttest approach was applied to two elderly patients with hypertension. The intervention was administered for three consecutive days by soaking both feet in warm water at 39–40°C combined with 20 g of red ginger for 15 minutes each day. Blood pressure was measured before and after the intervention using a digital sphygmomanometer and analyzed descriptively. The results showed reduced blood pressure in both participants. In Ny. R, blood pressure decreased from 160/110 mmHg to 138/87 mmHg, with reductions of 22 mmHg systolic and 23 mmHg diastolic. In Ny. K, blood pressure decreased from 151/73 mmHg to 136/68 mmHg, with reductions of 15 mmHg systolic and 5 mmHg diastolic. Both participants tolerated the intervention well and appeared more relaxed. A warm water foot soak combined with red ginger can be considered a simple and feasible complementary nursing intervention to support blood pressure control in elderly patients with hypertension.

Keywords: Hypertension, Elderly, Warm Water Foot Soak, Red Ginger, Blood Pressure

1. PENDAHULUAN

Usia lanjut merupakan tahap kehidupan yang ditandai dengan perubahan fisiologis dan penurunan fungsi berbagai sistem tubuh. Perubahan pada sistem kardiovaskular pada lansia dapat menyebabkan berkurangnya elastisitas pembuluh darah dan meningkatkan risiko terjadinya hipertensi. Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah yang apabila

tidak dikendalikan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, dan gangguan organ lainnya [1], [2].

Masalah hipertensi pada lansia memerlukan pengelolaan yang berkesinambungan melalui terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Penatalaksanaan nonfarmakologis dapat berupa pengaturan pola makan, aktivitas fisik, edukasi kesehatan, teknik relaksasi, dan terapi komplementer [3]. Salah satu terapi komplementer yang digunakan dalam KIAN ini adalah rendam kaki air hangat kombinasi jahe merah.

Rendam kaki air hangat memberikan efek hangat pada perifer yang dapat membantu vasodilatasi dan meningkatkan sirkulasi. Jahe merah mengandung senyawa aktif yang dalam literatur pada KIAN dikaitkan dengan efek relaksasi dan pelebaran pembuluh darah. Penelitian Tunnisaa dan Riana Putri melaporkan bahwa rendam kaki air hangat dengan campuran jahe merah dapat menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi [4]. Penelitian Rahmadani juga menunjukkan penurunan tekanan darah setelah pemberian rendam kaki air jahe merah hangat [5].

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis penerapan rendam kaki air hangat kombinasi jahe merah terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Sleman.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan one group pretest-posttest pada dua lansia penderita hipertensi. Subjek penelitian adalah dua lansia yang memenuhi kriteria inklusi dan menjadi pasien asuhan keperawatan di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Sleman. Pengkajian dilakukan melalui wawancara, pemeriksaan fisik, observasi, dan penelaahan catatan medis.

Intervensi utama diberikan selama tiga hari berturut-turut. Kedua kaki direndam dalam air hangat bersuhu 38–40°C yang dikombinasikan dengan 20 gram jahe merah selama 15 menit setiap hari. Tekanan darah diukur menggunakan tensimeter digital 15 menit sebelum dan sesudah terapi. Data hasil pengukuran dicatat pada lembar observasi.

Variabel yang diamati adalah tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah intervensi. Analisis dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan nilai tekanan darah sebelum dan sesudah terapi pada masing-masing responden. Asuhan keperawatan difokuskan pada diagnosis prioritas perfusi perifer tidak efektif berhubungan dengan peningkatan tekanan darah (D.0009), disertai intervensi perawatan sirkulasi dan penerapan terapi rendam kaki air hangat kombinasi jahe merah.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian dilaksanakan di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Sleman pada dua lansia penderita hipertensi. Responden pertama adalah Ny. R, perempuan berusia 62 tahun, sedangkan responden kedua adalah Ny. K, perempuan berusia 90 tahun. Keduanya mendapatkan intervensi yang sama selama tiga hari berturut-turut. Hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah terapi disajikan pada Tabel 1.

Hari	Responden	Sistolik sebelum	Sistolik sesudah	Diastolik sebelum	Diastolik sesudah
1	Ny. R	160	152	110	100
1	Ny. K	151	142	73	70

2	Ny. R	158	149	95	87
2	Ny. K	148	140	72	70
3	Ny. R	145	138	90	87
3	Ny. K	142	136	70	68

Tabel 1. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tabel 1 menunjukkan bahwa tekanan darah menurun setelah setiap sesi intervensi. Pada Ny. R, tekanan darah awal 160/110 mmHg menjadi 138/87 mmHg pada hari ketiga, sehingga terjadi penurunan total 22 mmHg sistolik dan 23 mmHg diastolik. Pada Ny. K, tekanan darah awal 151/73 mmHg menjadi 136/68 mmHg, dengan penurunan total 15 mmHg sistolik dan 5 mmHg diastolik.

Selain perubahan tekanan darah, hasil evaluasi asuhan keperawatan menunjukkan adanya perbaikan kondisi perfusi perifer, antara lain kekuatan nadi perifer dan kondisi akral yang lebih baik serta berkurangnya keluhan pusing dan rasa tidak nyaman. Kedua pasien dapat mengikuti terapi dengan baik dan menunjukkan kondisi yang lebih rileks.

Pembahasan

Hasil penerapan menunjukkan bahwa rendam kaki air hangat kombinasi jahe merah memberikan perubahan positif terhadap tekanan darah kedua responden. Penurunan terjadi secara bertahap pada tiga hari pelaksanaan. Besarnya penurunan berbeda antara responden, yang menunjukkan bahwa respons fisiologis terhadap intervensi dapat dipengaruhi oleh karakteristik individu, kondisi kesehatan, riwayat hipertensi, aktivitas, pola makan, dan penggunaan obat antihipertensi.

Temuan ini sejalan dengan Tunnisaa dan Riana Putri yang melaporkan bahwa rendam kaki air hangat dengan campuran jahe merah dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi [4]. Penelitian Rahmadani juga menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah pemberian rendam kaki air jahe merah hangat [5]. Hasil penelitian Milindasari dan Pangesti mendukung penggunaan rendam kaki air jahe hangat sebagai terapi nonfarmakologis pada penderita hipertensi [6].

Efek penurunan tekanan darah dapat dijelaskan melalui mekanisme vasodilatasi akibat paparan suhu hangat. Peningkatan aliran darah perifer dan relaksasi dapat membantu menurunkan resistensi vaskular. Dalam KIAN, jahe merah juga dijelaskan sebagai bahan yang mendukung relaksasi dan vasodilatasi. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Bangun dan Silalahi mengenai terapi rendam kaki air hangat dan air hangat jahe terhadap penurunan tekanan darah [7], serta penelitian Irpan yang membahas rendam kaki menggunakan air jahe merah dalam kaitannya dengan penurunan tekanan darah [8].

Penerapan ini juga sesuai dengan hasil penelitian Udiyani dkk. mengenai pengaruh rendam kaki air jahe hangat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi [9] dan penelitian Noorratri dkk. yang menerapkan teknik rendam kaki air hangat dengan jahe merah pada dua responden [10]. Dengan demikian, terapi rendam kaki air hangat kombinasi jahe merah berpotensi digunakan sebagai intervensi keperawatan pendamping yang sederhana, mudah diterapkan, dan dapat meningkatkan kenyamanan pasien.

Walaupun tekanan darah kedua responden mengalami penurunan, nilai akhir belum seluruhnya berada pada kategori tekanan darah normal. Oleh karena itu, terapi ini tidak menggantikan terapi medis, tetapi dapat digunakan sebagai terapi pendamping bersama kepatuhan minum obat, pengaturan pola makan, aktivitas fisik sesuai kemampuan, dan pemantauan tekanan darah secara berkala.

4. KESIMPULAN

Penerapan rendam kaki air hangat kombinasi jahe merah selama tiga hari berturut-turut menunjukkan penurunan tekanan darah pada kedua lansia penderita hipertensi. Ny. R mengalami penurunan dari 160/110 mmHg menjadi 138/87 mmHg, sedangkan Ny. K mengalami penurunan dari 151/73 mmHg menjadi 136/68 mmHg. Hasil ini menunjukkan bahwa terapi rendam kaki air hangat kombinasi jahe merah dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis pendamping untuk membantu mengontrol tekanan darah dan meningkatkan kenyamanan lansia penderita hipertensi. Penerapannya tetap perlu disertai pengobatan antihipertensi sesuai program medis, pola hidup sehat, dan pemantauan tekanan darah secara berkala.

5. DAFTAR PUSTAKA

- World Health Organization, "Hypertension," 2023.
- Kementerian Kesehatan, "Laporan Kesehatan Hipertensi Provinsi DI Yogyakarta," Laporan Provinsi DI Yogyakarta Riskesdas 2021, Jakarta: LPB, 2021.
- M. F. Iqbal and S. Handayani, "Terapi Non Farmakologi pada Hipertensi," *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, vol. 6, no. 1, pp. 41–51, 2022, doi: 10.52643/jukmas.v6i1.2113.
- A. Tunnisaa and P. Riana Putri, "Rendam Kaki Air Hangat Dengan Campuran Jahe Merah Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi," *Jurnal Penelitian Terapan Kesehatan*, vol. 11, no. 2, pp. 111–121, 2024, doi: 10.33088/jptk.v11i2.825.
- W. Rahmadani, "Pengaruh rendam kaki air jahe merah hangat terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu," vol. 2, no. 4, pp. 1147–1152, 2021.
- P. Milindasari and D. N. Pangesti, "Pengaruh Terapi Rendam Kaki Dengan Air Jahe Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Hipertensi," *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, vol. 10, no. 1, pp. 125–133, 2022, doi: 10.62817/jkbl.v10i1.118.
- S. Bangun and E. L. Silalahi, "Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat dan Air Hangat Jahe terhadap Penurunan Tekanan Darah," *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*, 2022, doi: 10.31101/jkk.2786.
- Irpan, "The Effect of Foot Soak Using Red Ginger Water and Physical Activity on Blood Pressure Reduction," *International Journal of Nursing and Health Services*, vol. 6, no. 2, pp. 104–111, 2023, doi: 10.35654/ijnhs.v6i2.682.
- R. Udiyani, F. Putra, et al., "Pengaruh Rendam Kaki Air Jahe Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Empat Kabupaten Tanah Bumbu 2024," *Jurnal Mahasiswa Kesehatan*, vol. 5, pp. 163–168, 2024.
- E. D. Noorratri, N. H. D. T. H., "Penerapan Teknik Rendam Kaki Air Hangat Dengan Jahe Merah Terhadap Perubahan Tekanan Darah Di Kelurahan Joyotakan Kota Surakarta," *IJOH: Indonesian Journal of Public Health*, vol. 2, no. 2, pp. 356–368, 2024.
- M. B. Sucipto, "Efektifitas Terapi Rendam Kaki Dengan Air Jahe Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Kecamatan Cempaka Putih Jakarta Pusat," 2019.
- S. N. Kholifah, *Keperawatan Gerontik*, 2022.