

**PENGARUH RENDAM KAKI AIR HANGAT DAN JAHE MERAH TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI DESA TELUK SINGKAWANG**Hayatrun Napsiyah Mutmainnah^{1*}, Ita Dwiaini², Reni Fitria³¹⁻³Universitas Dharmas Indonesia

Email Korespondensi: Hayatunnapsiyahmutmainnah@gmail.com

Disubmit: 14 Agustus 2023

Diterima: 13 Oktober 2023

Diterbitkan: 01 Desember 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i12.11575>**ABSTRACT**

Erderly is a condition that occurs in human life. Aging is a lifelong process, not only starting from a certain time, but starting from the beginning of life. Growing old is a scientific process, whinh means that a person will go through three stages in his life, namely childhood, adulthood and old age (mawaddah, 2020). This study was to determine whether the effect of soaking feet in warm water and red ginger has on reducing blood pressure in the elderly. Pre-experimental research method with design 9one group pre-post test), with a sample of 30 erderly. Bivariate analysis using Wilcoxon test. The results of this study showed that 19 respondents (63,3%) had stage 20 hypertension (66,7%). Wilcoxon test result obtained p value = 0,000 with alpha <0,005), which mean that H0 is rejected and Ha is accepted, where there is an effect of warm water foot soak and red ginger on reducing blood pressure in the erderly. It is expected that landia who suffers from hypertension will continue to control her blood pressure so that it remains normal.

Keywords: Warm Water Foot Soak Therapy and Red Ginger, Hypertension**ABSTRAK**

Lansia merupakan suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya bisa dimulai dari waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang akan melewati tiga tahap dalam kehidupannya yaitu masa anak, dewasa dan juga tua (Mawaddah, 2020). Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh rendam kaki air hangat dan jahe merah terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Metode penelitian *Pra- eksperimen* dengan rancangan (*one group pre-post test*), dengan populasi 107 lansia . Teknik pengambilan sampel *total sampling*, dengan sampel 30 lansia. Analisa bivariat menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang memiliki Hipertensi tahap 2 19 responden (63,3%) setelah dilakukan terapi rendam kaki air hangat dan jahe merah prehipertensi 20 responden (66,7%). Hasil uji *Wilcoxon* didapatkan (*P value* = 0,000 dengan alfa <0,005), yang berarti H0 ditolak dan Ha diterima yanag dimana ada pengaruh terapi rendam kaki air hangat dan jahe merah terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Diharapkan lansia yang menderita Hipertensi untuk terus kontrol tekanan darah nya agar tetap normal.

Kata Kunci: Terapi Rendam Kaki Air Hangat dan Jahe Merah, Hipertensi

PENDAHULUAN

Lansia merupakan suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya bisa dimulai dari waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang akan melewati tiga tahap dalam kehidupannya yaitu masa anak, dewasa dan juga tua (Mawaddah, 2020).

Sejalan dengan prediksi WHO mengenai tren peningkatan jumlah lansia di berbagai negara di duni, Indonesia termasuk salah satu negara yang menghadapi kecenderungan tersebut. Badan pusat statistic merilis data jumlah lansia berdasarkan hasil Survei Penduduk Antara Sensus Tahun 2016 diperkirakan jumlah lansia (usia 60 tahun keatas) di Indonesia sebanyak 22.630.882 jiwa. Angka ini diperkirakan akan meningkat menjadi 31.320.066 jiwa pada tahun 2022 (Kementerian Kesehatan RI, 2016).

Masalah-masalah Kesehatan terbanyak diderita pada lansia adalah hipertensi. Hipertensi berada di urutan pertama dengan masalah terbanyak yang di alami lansia diikuti dengan penyakit artritis, diabetes melitus, penyakit jantung dan stroke (Jabani *et al.*, 2021). Hipertensi disebut sebagai pembunuh diam-diam, dimana risiko paling tinggi kejadian hipertensi adalah lansia. Lansia sering tidak mengetahui bahwa dirinya adalah penderita hipertensi dan baru diketahui setelah pemeriksaan pada penyakit lain atau setelah terjadi kerusakan pada system organ. Kerusakan organ adalah target akibat besarnya peningkatan derajat tekanan darah yang tidak terkontrol dan tidak mendapatkan pengobatan pada hipertensi (Jabani *et al.*, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian Milindasari (2022), dengan menggunakan uji paired t-test dengan tingkat signifikansi $< 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan yang signifikan tekanan darah sistolik maupun diastolic sebelum dan setelah dilakukan rendam kaki air hangat (p-value 0,000).

Apa bila dampak yang terjadi pada penderita hipertensi jika tidak di tangani dengan baik, maka penderita dapat mengalami seperti infark miokard, gagal jantung, stroke, serangan iskemik transien, diabetes, dislipidemia, dan penyakit ginjal kronis (CKD), dan hiperkolesterolemia (Unger *et al.*, 2020 dalam Rahmadani, 2021).

Penyebab hipertensi pada lansia yaitu factor demografi seperti umur, jenis kelamin, keturunan dan etnis, factor perilaku seperti obesitas, stress, kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol, serta asupan yang salah. Selain itu penyebab hipertensi pada lansia juga disebabkan oleh perubahan gaya hidup dan yang lebih penting lagi kemungkinan terjadinya peningkatan tekanan darah tinggi karena bertambahnya usia lebih besar pada orang yang banyak mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung garam (Kenia, 2013).

Berdasarkan masalah diatas penelitian tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Dan Jahe merah Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tl.Singkawang”.

KAJIAN PUSTAKA

Lanjut usia (lansia) merupakan tahap akhir dari proses penuaan. Proses menjadi tua akan dialami oleh setiap orang. Masa tua merupakan

masa hidup manusia yang terakhir, dimana pada masa ini seseorang akan mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap sehingga tidak dapat melakukan tugasnya sehari-hari (tahap penurunan). Penuaan merupakan perubahan kumulatif pada makhluk hidup, termasuk tubuh, jaringan dan sel, yang mengalami penurunan kapasitas fungsional. Pada manusia, penuaan dihubungkan dengan perubahan degenerative pada kulit, tulang jantung, pembuluh darah, paru-paru, saraf dan jaringan tubuh lainnya. Lansia memiliki kemampuan regenerative yang terbatas, mereka lebih rentan terkena berbagai penyakit, sindroma dan kesakitan dibandingkan dengan orang dewasa lain (Rahmadani, 2021).

Penyakit hipertensi yang disertai dengan gejala atau tidak, merupakan ancaman terhadap Kesehatan yang diakibatkan oleh hipertensi terus berlanjut (Anindita Larasati & Isti Istianah, 2021). Tekanan darah normal orang dewasa rata-rata 120/80 mmHg. Menurut Marliani (2007) tingginya angka kejadian hipertensi dipengaruhi oleh dua factor yang berisiko yaitu factor yang tidak dapat di control seperti umur, jenis kelamin, dan genetic. selain itu, factor yang dapat di control antara lain obesitas, konsumsi alcohol, kebiasaan merokok dan stress. Selain itu gaya

hidup yang tidak sehat juga mempengaruhi tekanan darah dan dapat menjadi factor resiko yang menyebabkan hipertensi (Anindita Larasati & Isti Istianah, 2021).

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *pra*-eksperimen dengan rancangan (*one group pre-post test*) (Rahmadani, 2021). Tipe penelitian ini adalah menggunakan perbedaan antara sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subyek. Kelompok subyek sebelum dilakukan rendam kaki air jahe merah hangat terlebih dahulu dilakukan *post-test* untuk mengukur Kembali rendam kaki air jahe merah hangat dengan pengukuran yang sama pada *pre-test* (lailatul badriah, 2019).

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah sebanyak 107 orang lansia di wilayah kerja puskesmas teluk singkawang

Alat atau instrumen penelitian adalah alat pengumpulan data serta disusun dengan maksud untuk memperoleh data yang sesuai baik data kualitatif maupun kuantitatif. Dalam pengumpulan data pada penelitian ini yaitu observasi untuk melakukan Analisa terhadap pengaruh. Analisa yang digunakan yaitu uji chi-square untuk menguji kemaknaan sebesar 5%(0,05).

HASIL PENELITIAN

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Responden Sebelum Dilakukan Terapi Rendam Kaki Air Hangat Dan Jahe Merah Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Wilayah Kerja Pusekesmas Teluk Singkawang

No	Tekanan darah	F	%
1	Hipertensi Tahap 1	11	36,7
2	Hipertensi Tahap 2	19	63,3
Total		30	100.0

Sumber : Data primer 2023

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil bahwa sebelum dilakukan terapi rendam kaki air hangat dan jahe merah ke responden yaitu sebanyak 30 (100%) responden

mengalami tekanan darah hipertensi tahap 1 sebanyak 11 orang (36,7%) dan hipertensi tahap 2 sebanyak 19 orang (63,3%).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Responden Setelah Dilakukan Terapi Rendam Kaki Air Hangat Dan Jahe Merah Terhadap penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Teluk Singkawang

No	Tekanan darah	f	%
1	Prehipertensi	20	66,7
2	Hipertensi Tahap 1	9	30,0
3	Hipertensi Tahap 2	1	3,3
Total	30	100.0	

Sumber : Data primer 2023

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil bahwa setelah dilakukan terapi rendam kaki air hangat dan jahe merah Sebagian

besar responden yaitu sebanyak 20 orang (66,7%) mengalami prehipertensi.

Tabel 3
Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Dan Jahe Merah Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Teluk Singkawang

No	Tekanan darah	Sebelum dilakukan terapi rendam kaki		Sesudah dilakukan terapi rendam kaki		P-value
		F	%	F	%	
1	Prehipertensi	-	-	20	66,7	0.000
2	Hipertensi Tahap 1	11	36,7	9	30,0	
3	Hipertensi Tahap 2	19	63,3	1	3,3	
	Total	30	100.0	30	100.0	

Sumber : Data primer 2023

Berdasarkan tabel 3 dari 30 responden menunjukkan nilai rata-rata Tindakan responden sebelum (Pre-Test) dilakukan terapi rendam kaki air hangat dan jahe merah Hipertensi tahap 2 yaitu 19 responden (63,3%) setelah dilakukan terapi rendam kaki air hangat dan jahe merah prehipertensi 20 responden (66,7%).

Berdasarkan Uji Wilcoxon didapatkan (P value = 0,000 dengan alfa <0,05), yang berarti H₀ ditolak dan H_a diterima yang dimana ada pengaruh rendam kaki air hangat dan jahe merah terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di desa teluk singkawang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil bahwa sebelum dilakukan (pre-test) terapi rendam kaki yaitu 30 (100%) responden mengalami tekanan darah tidak normal yaitu, sebanyak 11 (36,7%) responden mengalami hipertensi tahap 1, dan sebanyak 19 (63,3%) responden mengalami hipertensi tahap 2.

Penelitian sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Milindasari (2022), dengan menggunakan uji paired t-test dengan tingkat signifikansi $< 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan yang signifikan tekanan darah sistolik maupun diastolic sebelum dan setelah dilakukan rendam kaki air hangat (p-value 0,000).

Menurut asumsi peneliti, hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yang berbeda-beda pada tiap responden. Ada yang disebabkan oleh faktor usia, riwayat keluarga, ada responden yang mengatakan selain dirinya, orang tuanya juga mengalami hipertensi dan juga di pengaruhi oleh faktor konsumsi makanan yang tergolong kedalam makanan yang berlemak, sayuran seperti daun singkong, dan makanan yang bersantan, dan stress juga bisa memicu adanya faktor tekanan darah tidak normal.

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil bahwa sesudah dilakukan (post-test), terapi rendam kaki Sebagian besar yaitu 20 (66,7%) responden mengalami tekanan darah normal.

Terapi rendam kaki dengan air hangat dan jahe merah adalah terapi dengan cara merendam kaki hingga waktu 20 menit di atas mata kaki menggunakan air hangat dan jahe (Ninit Dwi Pratiwi, 2020). Jahe sendiri mengandung lemak, protein, zat pati, oleoresin (gingerol), minyak atsiri dan air

putih sendiri mengandung kalsium, sodium, kalium yang dapat menurunkan tekanan darah. Rasa hangat pada jahe memperlebar darah sehingga aliran darah lancar (Ninit Dwi Pratiwi, 2020).

Menurut asumsi peneliti dimana penyakit hipertensi adalah penyakit berbahaya, dikarenakan dengan adanya riwayat hipertensi maka akan semakin besar terkena resiko penyakit stroke iskemik dan hemoragik. Dimana responden di teluk singkawan yang memiliki penyakit hipertensi masih banyak belum tahu bagaimana cara pencegahan atau mengurangi hipertensi tersebut. Dengan adanya terapi alami yaitu rendam air hangat dan jahe, hipertensi dapat berkurang melalui air hangat yang dapat memperlebar pembuluh darah dan aroma dari jahe merah dapat merileksasikan orang yang terkena hipertensi. Dengan dilakukan penelitian ini maka bisa memperkecil resiko penyakit stroke pada lansia di teluk singkawang.

Dari uraian diatas peneliti berpendapat bahwa pemberian rendaman air hangat dan jahe pada kelompok perlakuan dapat menurunkan tekanan darah karena jahe sendiri mengandung lemak, protein, zat pati, oleoresin (gingerol) dan minyak atsiri. Rasa hangat dan aroma yang pedas pada jahe disebabkan oleh kandungan minyak atsiri yang tinggi dapat menurunkan tekanan darah.

Hasil penelitian pada tabel 3 dapat di simpulkan. Sebelum dilakukan rendam kaki air hangat dan jahe merah seluruh responden memiliki hipertensi tahap 2 yaitu sebanyak 19 orang (63,3%), dan setelah dilakukan terapi rendam kaki air hangat dan jahe merah prehipertensi 20 responden (66,7%). Berdasarkan Uji Wilcoxon didapatkan (P value = 0,000 dengan

alfa $<0,05$), yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima yang dimana ada pengaruh rendam kaki air hangat dan jahe merah terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di desa teluk singkawang.

Menurut asumsi peneliti, Terapi rendam kaki memiliki pengaruh terhadap perubahan tekanan darah, hal ini di buktikan dengan hasil penelitian beberapa responden mengatakan bahwa sesudah melakukan terapi rendam kaki tekanan darah menurun menjadi normal, ada yang mengalami perubahan tekanan darah, tetapi tidak normal dan ada yang mengalami perubahan tekanan darah normal. Hal ini tergantung pada kondisi dan respon responden terhadap Tindakan terapi rendam kaki yang dilakukan oleh peneliti. Dan setelah observasi responden tampak lebih rileks, dan lebih tenang. Terapi rendam kaki dilakukan kurang lebih 20 menit dengan 2-3 kali perendaman untuk menurunkan tekanan darah dapat membuat responden merasa rileks, merasa lebih ringan setelah dilakukan terapi rendam kaki tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan Uji Wilcoxon didapatkan (P value = 0,000 dengan alfa $<0,05$), yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima yang dimana ada pengaruh rendam kaki air hangat dan jahe merah terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di desa teluk singkawang.

SARAN

Dari hasil penelitian ini penulis mempunyai beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan atau tambahan sumber kepustakaan

dan pengetahuan bagi mahasiswa dan mahasiswi di Universitas Dharmas Indonesia terutama di bidang ilmu keperawatan tentang masalah “ Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Dan Jahe Merah Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Teluk Singkawang “

2. Bagi Peneliti

Di dalam penelitian ini peneliti di harapkan bisa menambah wawasan dan memperluas ilmu pengetahuan, khususnya di bidang keperawatan serta bisa mencari pengalaman langsung untuk mengaplikasikan teori-teori untuk tugas akhir.

3. Bagi Responden

Menambah referensi dan wawasan baru dalam pengembangan ilmu pengetahuan tentang Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Dan Jahe Merah Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Teluk Singkawang.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini di harapkan dapat di gunakan sebagai dasar penelitian selanjutnya bagi ilmu keperawatan diantaranya yaitu tentang Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Dan Jahe Merah Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Anindita Larasati, & Isti Istianah. (2021). FaktorFaktorYangBerhubunganDenganKejadianHipertensi Pada Lansia Di Wilayah KerjaPuskesmasKelurahanCililitanJakartaTimur. *BinawanStudentJournal*, 3(2), 914. <https://doi.org/10.54771/bsj.v3i2.335>
- Aspiani, R. Y. (2014). *Buku Ajar AsuhanKeperawatan Gerontik*. (Tunut Ari Mafuhin, Ed.) (Jilid 1). Jakarta: Trans Info Media.
- Arikunto, S. (2002). *Metodologi*

- Penelitian Suatu Pendekatan Proposal. 2017.
- Friska. (2016). *Batasan usia pada lanjut usia*. 1-23.
- Jabani, A. S., Kusnan, A., & B, I. M. C. (2021). Prevalensi dan Faktor Risiko Hipertensi Derajat 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 12(4), 31-42. <https://stikesnhm.ejournal.id/NU/article/view/494>
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). Infodatin Lanjut Usia (lansia). In *Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI* (p. 12).
- Kusnadi, F. (2021). *Rencana Strategis Dinas Kesehatan Provinsi Jambi*. 08.
- Kurniawati, N. (2010). *Sehat dan Cantik Alami Berka Khasiat Bumbu Dapur*. Bandung: Qanita
- Kenia, I, M., Taviyana, D (2013). *Pengaruh relaksasi (aromaterapi mawar) terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi*. puslit2.petra.ac.id/ejournal/index.php/stikes/article/.../1852. Diunduh 8 November 2017
- Lailatul badriah. (2019). hubungan pengetahuan sikap dan karakteristik tempat perindukan nyamuk dengan keberadaan jentik Aedes aegypti. *Progress in Retinal and Eye Research*, 561(3), S2-S3.
- Lalage, Z. (2015). *Hidup Sehat Dengan Terapi Air Cetakan Pertama*. Klaten Abata Press
- M Student. (2007). *pengaruh rendam kaki air jahe merah hangat terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi*. 1-20.
- Milindasari, P. (2022). Pengaruh Terapi Rendam Kaki Dengan Air Jahe Hangat Terhadap Penurunan Darah Pada Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, 4.
- Maryam S. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta Salemba Medika.
- Musakkar, & Djafar Tanwin. (2020). *Promosi Kesehatan : Penyebab Terjadinya Hipertensi* (1 st ed.) CV. Pena Persada.
- Ninit Dwi Pratiwi. (2020). *Pengaruh Pemberian Terapi Rendam Kaki Air Jahe Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Sewulan Kecamatan Dagangan Kabupaten Madiun* (pp. 1-122).
- Nurpratiwi, N., Hidayat, U. R., & Putri, S. B. (2021). Rendam Kaki Air Hangat Jahe Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Khatulistiwa Nursing Journal*, 3(1), 819. <https://doi.org/10.53399/knj.v3i1.55>
- Notoatmodjo (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan Mycological Research*.
- Nugroho. 2000. *Keperawatan Gerontik & Edisi 2*. Jakarta: EGC
- Nugroho, Wahyudi. 2008. *Keperawatan Gerontik & Geriatrik. Ed.3*. Jakarta : EGC.
- Octa, A. R., & Febrina, W. (2020). Implementasi Evidence Based Nursing Pada Pasien Rematik : Studi Kasus. *REAL in Nursing Journal*, 3(1), 55. <https://doi.org/10.32883/rnj.v3i1.763>
- Rahmad Karnadi. (2015). *BAB II Tinjauan Pustaka.pdf* (Issue 1969, pp. 9-66).
- Rahmadani, W. (2021). pengaruh rendam kaki air jahe merah hangat terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Frontiers in Neuroscience*, 14(1), 1-13.