

Pengaruh Pemberian Rendam Kaki Dengan Air Jahe Merah Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Tn. S dengan Diagnosa Hipertensi Di Desa Sungai Alang Kec. Karang Intan 2 Kab. Banjar

Winda Lestari, Herawati

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat
Email korespondensi: herawati@ulm.ac.id

ABSTRAK

Latar belakang: Hipertensi dapat diartikan sebagai peningkatan tekanan darah dari kisaran normal. Berdasarkan data UPT Puskesmas Karang Intan 2 pada 10 penyakit terbanyak, penderita hipertensi berada di peringkat pertama di bulan Juli - September 2022. Gaya hidup yang kurang sehat seperti mengkonsumsi ikan asin berlebihan menjadi salah satu faktor risiko terjadinya hipertensi.

Tujuan: Memberikan asuhan keperawatan melalui intervensi pemberian rendam kaki dengan air jahe merah hangat pada klien hipertensi.

Metode: Pengumpulan data menggunakan lembar pengkajian keperawatan pola Gordon dan dengan melakukan wawancara, observasi, serta pemeriksaan fisik. Kemudian dilanjutkan dengan melakukan analisis data, penegakan diagnosis, perencanaan keperawatan, implementasi dan evaluasi.

Hasil dan Pembahasan: Hasil asuhan keperawatan setelah dilakukan 3 hari dengan intervensi utama rendam kaki dengan air jahe merah hangat, masalah dapat teratasi dengan mengontrol tekanan darah dari 165/105 mmHg menjadi 126/83 mmHg. Jahe merah mengandung minyak atsiri dan senyawa Gingerol mengeluarkan rasa hangat dapat memperlebar pembuluh darah sehingga aliran darah lancar.

Kesimpulan: Terdapat penurunan tekanan darah setelah melakukan rendam kaki dengan air jahe merah hangat selama 3 hari.

Kata Kunci : Hipertensi, Jahe Merah, dan Rendam Kaki.

ABSTRACT

Background: Hypertension can be interpreted as an increase in blood pressure from the normal range. Based on data from the Karang Intan 2 Health Center UPT on the 10 most diseases, hypertension sufferers are in first place in . An unhealthy lifestyle such as consuming excessive salted fish is one of the risk factors for hypertension.

Objective: Provide nursing care through the intervention of giving a foot soak with warm red ginger water in hypertensive clients.

Method: The data was collected using a Gordon pattern nursing assessment sheet and by conducting interviews, observations, and physical examinations. Then proceed with data analysis, diagnosis, nursing planning, implementation, and evaluation.

Results and Discussion: The results of nursing care after 3 days with the main intervention of soaking the feet with warm red ginger water, problem can be resolved by controlling blood pressure from 165/105 mmHg to 126/83 mmHg. Red ginger contains essential oils and Gingerol compounds emit a warm feeling that can widen blood vessels so that blood flow is smooth.

Conclusion: There was a decrease in blood pressure after soaking the feet with warm red ginger water for 3 days..

Keywords: Hypertension, Red Ginger, and Soak Feet.

Cite this as: Lestari, W., dan Herawati. Pengaruh Pemberian Rendam Kaki Dengan Air Jahe Merah Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Tn. S dengan Diagnosa Hipertensi Di Desa Sungai Alang Kec. Karang Intan 2 Kab. Banjar Nerspedia 2024;6(2): 195-.201

PENDAHULUAN

Institusi Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang masih menjadi salah satu masalah kesehatan di Indonesia. Berdasarkan data World Health Organization (WHO) pada tahun 2017 sekitar 972 juta orang di seluruh dunia mengalami hipertensi atau sekitar 1 dari 3 orang mengalami hipertensi (P2PTM Kemenkes, 2020). Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinyaⁱ.

Angka kejadian hipertensi di Indonesia pada tahun 2018 menunjukkan penduduk yang menderita hipertensi sebanyak (34,11%). Penderita hipertensi pada perempuan (36,85%) lebih tinggi dari pada laki-laki (31,34%), jumlah penderita hipertensi akan semakin meningkat bersamaan dengan bertambahnya usia. Hipertensi yang paling banyak diderita di area perkotaan (34,43%) dibandingkan pada area pedesaan (37,22%). Jumlah terbanyak pada provinsi Bangka Belitung sebesar (30,9%), Kalimantan Selatan (30,8%), Kalimantan Timur (29,6%) dan Jawa Barat (29,4%) (Kemenkes 2017). Kejadian hipertensi pada lansia di Indonesia terjadi sekitar (45,9%) pada usia 55-64 tahun, (57,6%) pada usia 65-74 tahun dan (63,8%) pada usia lebih dari 75 tahun.

Hipertensi yang meningkat dapat di turunkan dengan cara farmakologi dan nonfarmakologi, salah satu menurunkan hipertensi dengan nonfarmakologi adalah dengan merendam kaki dengan air jahe merah hangat, merendam kaki dengan jahe merah hangat merupakan tindakan yang sangat mudah dilakukan bisa dengan

bersantai sambil merendam kaki, dan jahe merah juga sangat mudah di temukan disekitar lahan basah dan klien sendiri memiliki tanaman herbal salah satunya jahe yang berada disekitar rumah klien, sehingga sangat mudah untuk di manfaatkan dalam penurunan tekanan darah.

Merujuk pada Rencana Induk Penelitian Universitas Lambung Mangkurat 2020-2024 (RIP ULM) sebagai arah untuk menjadikan Universitas Lambung Mangkurat sebagai pusat pengembangan lahan basah di kawasan Asia-Pasifik pada tahun 2027. Sasaran yang difokuskan pada kesehatan lingkungan lahan basah berpotensi menyebarkan penyakit menular dan tidak menular jenis tertentu dan meningkatkan indeks penyakit degeneratif, disamping potensi positifnya yang unik seperti obesitas, diabetes, kanker jantung, dan hipertensi yang kali ini menjadi penyakit tertinggi dalam daftar 10 penyakit terbanyak yang tercatat pada UPT Puskesmas Karang Intan 2 pada 10 penyakit terbanyak yang didapatkan, jumlah orang yang menderita hipertensi berada di peringkat pertama pada bulan November 2021. Hipertensi juga menjadi penyakit terbanyak peringkat pertama pada bulan Agustus, September dan Oktober 2021. Dari data yang didapatkan terdapat 1852 jumlah penduduk yang ada di desa Sungai Alang, terdiri dari 941 laki-laki dan 911 perempuanⁱⁱⁱⁱ.

Hipertensi merupakan penyakit yang berkontribusi terhadap 13,5% dari seluruh kematian^{iv}. Hipertensi sering kali tidak menimbulkan gejala, sehingga seringkali penderitanya tidak menyadari kondisinya sampai terjadi kerusakan organ, sehingga sering disebut sebagai silent killer. Salah satu penyebab yang sering kali menjadi

penyebab hipertensi adalah aterosklerosis atau penebalan dinding arteri yang menyebabkan hilangnya elastisitas pembuluh darah^v.

Hipertensi sering menjadi salah satu masalah utama yang serius pada setiap negara, karena merupakan salah satu masalah di kesehatan yang kedatangannya tidak disadari oleh orang yang menderitanya dan kesadaran diri untuk memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan. Komplikasi-komplikasi yang sering disebabkan oleh hipertensi jika tidak segera diobati seperti stroke, infark miokard, gagal ginjal, kerusakan otak dan kejang, serta dapat menyebabkan kematian^{vi}.

Terapi nonfarmakologi yang diberikan yaitu sapat dilakukan dengan sendiri yang bersifat herbal dan alami dengan hidroterapi kaki (rendam kaki air jahe merah hangat). Pemberian rendam kaki dengan air hangat emberikan sirkulasi mengurangi pembengkakan, meningkatkan sirkulasi otot. Rendam kaki dengan air hangat akan mendapatkan efek sistematik yang terjadi lewat mekanisme pelebaran pembuluh darah.^{vii} Rendam kaki dapat dikombinasikan dengan bahan herbal salah satunya jahe. Jahe mengandung senyawa kimia Gingerol yang digunakan untuk memblok voltase-saluran kalsium yang ada di dalam sel pembuluh darah sehingga akan terjadi vasodilatasi atau vasokonstriksi pembuluh darah yang merangsang penurunan kontraksi otot polos dinding arteri sehingga akan menyebabkan penurunan tekanan darah. Jahe juga mengandung kalium yang menghambat pelepasan renin Angiotensin yang akan meningkatkan ekskresi natrium dan air sehingga retensi natrium dan air di dalam

darah berkurang dan akan terjadi penurunan tekanan darah^{viii}.

Berdasarkan uraian diatas, maka sangat penting dilakukan pengkajian keperawatan secara komprehensif untuk menetapkan bagaimana cara menurunkan tekanan darah (Hipertensi) dengan nonfarmakologi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus, melalui metode pendekatan asuhan keperawatan komprehensif yang meliputi pengkajian, penegakan diagnosa keperawatan, intervensi, implementasi, dan evaluasi keperawatan. Studi kasus dilakukan dari bulan Oktober 2022 – November 2022. Pertemuan yang dilakukan terdiri dari 4 pertemuan yaitu 1 kali pengkajian dan 3 kali implementasi yang dilakukan dari tanggal 17 Oktober 2022 – 05 November 2022. Studi kasus dilakukan di Desa Sungai Alang, Kecamatan Karang Intan, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan kepada TN. S dengan tekanan darah tinggi (hipertensi). Peneliti mendapatkan data-data pasien melalui wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik. Peneliti telah mendapatkan persetujuan dari pasien untuk melakukan implementasi asuhan keperawatan.

Intervensi utama yang dilakukan yaitu penerapan rendam kaki dengan air jahe hangat yang dilakukan 1 hari 1 kali selama 3 hari pada jam 09.30 WITA. Sebelum diberikan rendam kaki dengan air jahe merah hangat dilakukan pengukuran tekanan darah terlebih dahulu. Setelah itu dilakukan pemberian rendam kaki dengan air jahe hangat selama $\pm$ 15- 20 menit. Kemudian, 30 menit setelah diberikan intervensi dilakukan evaluasi pengukuran

tekanan darah setelah diberikan rendam kaki dengan air jahe hangat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengkajian yang telah dilakukan pada Tn. S (63 Tahun) diketahui bahwa Tn. S memiliki masalah kesehatan yaitu tekanan darah tinggi (Hipertensi). Berikut ini akan dijelaskan analisis kasus berdasarkan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi penyakit hipertensi. Sehingga dapat diketahui faktor yang paling berpengaruh dalam masalah penanganan Hipertensi pada Tn. S di Desa Sungai Alang Kecamatan Karang Intan tahun 2022.

Berdasarkan hasil pengkajian pada 17 Oktober 2022 didapatkan klien bernama Tn. S (63 tahun), tinggal di Desa Sungai Alang, Kecamatan Karang Intan, beragama Islam, klien tinggal bersama istrinya, pekerjaan klien Pedagang, Suku klien Banjar. Hasil pengkajian fisik keadaan umum klien baik, segala aktivitas sehari-hari dapat dilakukan secara mandiri. Berat badan klien saat ini adalah ± 55 Kg dan tinggi badan 160 cm. Pemeriksaan tanda-tanda vital didapatkan data tekanan darah 160/100 mmHg, frekuensi pernapasan 18 kali permenit, frekuensi nadi 98 kali permenit, suhu tubuh $36,7^{\circ}\text{C}$. Sistem eliminasi, kebutuhan nutrisi, kebutuhan istirahat dan tidur serta personal hygiene klien tidak ada masalah. Keluhan Utama Klien: Klien mengatakan sejak 4 tahun yang lalu terdiagnosis medis Hipertensi, mengeluhkan nyeri pada leher belakang dan terasa berat sudah 3 hari belakangan ini leher belakang nyeri dan

terasa berat, klien juga mengatakan tidur tidak nyenyak sering terbangun pada malam hari dan tidak bisa tidur kembali. Klien terkadang memeriksakan Tekanan Darah ke Puskesmas Karang Intan 2 dan diberi obat penurun tekanan darah, namun sekarang obatnya jarang diminum karena klien hanya minum obat pada saat keluhan yang berat muncul. Klien mengatakan mengkonsumsi obat penurun tekanan darah pada saat keluhan berat muncul. Klien mengatakan makan buah sangat jarang sekali. Klien mengatakan juga tidak pernah melakukan olahraga. Klien mengatakan memiliki riwayat hipertensi dari ibu klien. Klien terkadang mengeluhkan nyeri pada leher belakang dan terasa berat,. Pengkajian Skala Nyeri: P : terasa nyeri pada leher belakang terasa nyeri saat beraktivitas, Q : Nyeri tusuk, R : Leher belakang, S : 3 (nyeri ringan), T : Hilang timbul (10-15 menit).

Berdasarkan hasil pengkajian tersebut didapatkan bahwa masalah keperawatan yang dapat muncul adalah Ketidakefektifan Manajemen Kesehatan (00078) dengan NOC Kontrol Gejala (1608) dan dengan NIC Pengajaran: Proses Penyakit (5602), sedangkan untuk diagnosis keperawatan yang kedua yaitu Nyeri akut (00132) dengan NOC Kontrol Nyeri (1605) dan dengan NIC Manajemen Nyeri (1400). Implementasi keperawatan yang diberikan kepada Tn. S selama 3 hari berupa rendam kaki dengan air jahe merah hangat, dan pendidikan kesehatan. Setelah dilakukan tindakan terdapat penurunan tekanan darah sebagai berikut

Tabel 1.1 Hasil Pengukuran Tekanan Darah

Intervensi, Hari/Tanggal	Tekanan Darah (mmHg)	
	Sebelum	Sesudah
Pengkajian Senin, 17 Oktober 2022	160/100 mmHg	-
Intervensi Pertama Kamis, 03 Novembe 2022	169/115 mmHg	165/105 mmHg
Intervensi Kedua Jumat, 04 Novembe 2022	163/103 mmHg	149/84 mmHg
Intervensi Ketiga Sabtu, 05 Novembe 2022	138/76 mmHg	126/83 mmHg

Hasil implementasi dan evaluasi asuhan keperawatan setelah dilakukan 3 hari dengan intervensi utama rendam kaki dengan air jahe hangat, masalah dapat teratasi dengan mengontrol tekanan darah dari 169/105 mmHg menjadi 126/83 mmHg. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Sani & Fitriyani (2021) diperoleh hasil terdapat pengaruh dari pemberian Rendam Kaki Rebusan Air Jahe Merah dapat menurunkan darah tinggi pada klien hipertensi dengan 42 orang lanjut usia yang menderita tekanan darah tinggi, dengan batas nilai tekanan darah klien sebelum dan sesudah diberikan terapi rendam kaki dengan air jahe merah hangat, tekanan darah sistolik 149,05 mmHg menjadi 135,83 mmHg dan diastolik 78,69 mmHg menjadi 75,95 mmHg. Hasil analisis uji korelasi menunjukkan ada pengaruh pemberian rendam kaki rebusan air jahe merah terhadap tekanan darah penderita hipertensi^{ix}.

Hasil penelitian (Rizqi, 2018) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa penelitian ini dilaksanakan selama dua minggu dengan memberikan terapi rendam kaki air jahe hangat 6 kali pada 17 responden dengan hipertensi, dengan hasil penelitian ada pengaruh pemberian rendam kaki air jahe hangat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Jahe merah memiliki banyak keunggulan dibandingkan dengan jahe lainnya, terutama jika ditinjau dari segi kandungan senyawa kimia dalam rimpangnya, sehingga jahe merah lebih banyak digunakan sebagai bahan baku obat^x. Jahe merah memiliki aroma yang tajam dan rasanya sangat pedas. Kandungan minyak atsiri pada jahe merah lebih tinggi dibanding dengan jahe lainnya kandungan minyak atsirinya 2.58-2.72%^{xi} (Setyaningrum & Saparinto, 2013). Manfaat jahe merah memberikan rasa pedas dan hangat jahe berasal dari senyawa *Gingerol* (*oleoresin*). Rasa hangat jahe dapat merangsang pelepasan hormon adrenalin dan memperlebar pembuluh darah sehingga mempercepat dan memperlancar aliran darah serta meringankan kerja jantung, membantu pencernaan, mencegah gumpalan darah karena kandungan *Gingerol* yang dapat menurunkan kadar kolesterol dengan cara mencegah sumbatan pembuluh darah yang menjadi penyebab utama stroke, mengatasi mual muntah, mencegah kerusakan sel^{xii} (Kurniawati, 2010). Kelebihan dari implementasi pemberian rendam kaki dengan air jahe hangat dengan merendam kaki dengan rebusan jahe merah dapat meningkatkan aliran darah dan meningkatkan relaksasi otot dalam tubuh. Kandungan *Gingerol* yang terdapat pada

jahe dapat membuat kulit terasa hangat saat dilakukan rendaman kaki^{xiii} (Hafidah, 2019).

KETERBATASAN

Peneliti menyadari bahwa dalam pelaksanaan penelitian terdapat keterbatasan. Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu, terapi farmakologi, diet, dan aktifitas fisik klien juga dapat mempengaruhi hasil pengukuran tekanan darah klien. Maka dari itu perlunya dilakukan pengontrolan terhadap variabel tersebut pada penelitian yang selanjutnya untuk mengukur efektifitas pemberian intervensi rendam kaki dengan air jahe hangat sehingga hasilnya akan lebih akurat.

ETIKA PENELITIAN

Etika penelitian yang digunakan yaitu informed consent secara lisan dan telah mendapatkan persetujuan dari klien untuk diberikan asuhan keperawatan berupa pemberian rendam kaki dengan air jahe merah hangat. Peneliti menerapkan aspek etika keperawatan berupa autonomy yaitu kebebasan pasien untuk memilih, beneficence yaitu melakukan tindakan yang bermanfaat untuk klien, dan non maleficence yaitu berbuat hal yang tidak merugikan klien.

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak terdapat konflik kepentingan dalam proses penelitian. Penelitian dilakukan sesuai prosedur. Penelitian tidak berhubungan dengan kepentingan pihak lain atau manapun.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Institusi Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat, Puskesmas Karang Intan 2, dan kepada Desa Sungai Alang Kecamatan Karang Intan yang telah memfasilitasi pelaksanaan penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah mendukung dan membantu selama penelitian ini.

PENUTUP

Kesimpulan pada penelitian ini dari hasil implementasi dan evaluasi asuhan keperawatan setelah dilakukan 3 hari dengan intervensi utama rendam kaki dengan air jahe merah hangat, masalah dapat teratasi dengan mengontrol tekanan darah dari 165/105 mmHg menjadi 126/83 mmHg. Jahe merah mengandung minyak atsiri dan senyawa Gingerol mengeluarkan rasa hangat dapat memperlebar pembuluh darah sehingga aliran darah lancar

REFERENSI

-
- ⁱ Kemenkes RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
 - ⁱⁱ Universitas Lambung Mangkurat. 2020. "Rencana Induk Penelitian 2020-2024". Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Universitas Lambung Mangkurat Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat.
 - ⁱⁱⁱ Puskesmas Karang Intan 2. (2021). Data Kunjungan Puskesmas Karang Intan 2. Karang Intan: Puskesmas Karang Intan 2.
 - ^{iv} Brooks, GF., Carroll KC, Butel JS, Morse, and all (2013). Mikrobiologi Kedokteran

Jawetz, Melnick, & Adelberg. Ed. 25. Penerbit Buku Kedokteran EGC: Jakarta

^v Kholish, N. (2011). Bebas Hipertensi Seumur Hidup Dengan Terapi Herbal. Yogyakarta: Read Books.

^{vi} Utaminingsih, Wahyu. (2015) Mengenal & Mencegah Penyakit Diabetes, Hipertensi, Jantung dan Stroke Untuk Hidup Lebih Berkualitas. Yogyakarta: Media Ilmu.

^{vii} Potter, P.A & Perry, A.G. (2017). Buku Ajar Fundamental Keperawatan:Konsep, Proses, & Praktik. Edisi 6 Volume 2. Jakarta: EGC.

^{viii} Braga, S. S. (2019). Ginger: Panacea or Consumer's Hype? *Applied Sciences* 2019, Vol. 9, Page 1570, 9(8), 1570. <https://doi.org/10.3390/APP9081570>

^{ix} Sani, F. N., & Fitriyani, N. (2021). Rendam Kaki Rebusan Air Jahe Merah Berpengaruh terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), 67. <https://doi.org/10.48144/jiks.v14i1.534>

^x Rizqi, A. (2018). Efektivitas Pemberian Terapi Rendam Kaki Air Jahe Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Werdha Pucang Gading Semarang. *Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 1–13.

^{xi} Setyaningrum, H.D., & Saparinto, C. (2013). *Jahe*. Jakarta: Penebar swadaya

^{xii} Kurniawati, N. (2013). Sehat dan Cantik Alami Berkat Khasiat Bumbu Dapur. Bandung: Qanita

^{xiii} Hafida, N. (2019). Bukan Jahe Biasa, ini 10 Khasiat Jahe Merah yang lebih Nendang Manjurnya