

Studi Kasus: Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Jahe Hangat terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi

Case Study: The Effect of Warm Ginger Foot Bath Therapy on Blood Pressure in Hypertensive Patients

M. Iqbal Sutisna^{1*}, Ririn Kurniati¹, Irmida Juneja¹, Lutfia Zahra¹, Rahma Aulia¹, Yusuf Tajiri¹

¹ Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Institut Kesehatan Rajawali, Bandung, Indonesia

Kata Kunci :

Hipertensi, Terapi Herbal, Jahe Merah

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi adalah kondisi tekanan darah sistolik yang menunjukkan hasil lebih dari 140/90 mmHg. Hipertensi terjadi akibat peningkatan tekanan darah yang menetap di pembuluh arteri. Jahe merah yang mengandung senyawa gingerol yang mempunyai efek memperlebar pembuluh darah (vasodilatasi), merangsang saraf dibagian tubuh yang terolesi kaki untuk mengaktifkan syaraf parasimpatis, sehingga diharapkan dapat melancarkan peredaran darah dan perubahan pada tekanan darah. Tujuan penelitian ini adalah menerapkan terapi rendam kaki air hangat jahe hangat pada pasien hipertensi pre dan post intervensi. Metode: Penelitian dilakukan secara diskriptif studi kasus pada 1(satu) pasien yang mengalami hipertensi, melakukan terapi rendam kaki air hangat jahe selama 3 hari berturut-turut. Jahe merah 50gram digeprek, kemudian direbus dengan suhu air 39°C, merendam kaki sampai batas mata kaki selama 15 menit. Hasil: Terjadi penurunan tekanan darah dari 152/94 mmHg menjadi 130/80 mmHg. Kesimpulan: Terapi rendam kaki dengan air jahe hangat dapat menurunkan tekanan darah sistolik pasien hipertensi, mengurangi edema kaki, menimbulkan respon sitemik yang terjadi melalui vasodilatasi pelebaran pembuluh darah.

Keyword:

Hypertension, Herbal Therapy, Red Ginger

ABSTRACT

Background: Hypertension is a condition in which systolic blood pressure is higher than 140/90 mmHg. Hypertension occurs due to a persistent increase in blood pressure in the arteries. Red ginger contains gingerol, a compound that has a vasodilatory effect, stimulating the nerves in the feet to activate the parasympathetic nerves, thereby improving blood circulation and blood pressure. The purpose of this study was to apply warm ginger foot bath therapy to patients with hypertension before and after intervention. Method: This was a descriptive case study of one patient with hypertension who underwent warm ginger foot bath therapy for three consecutive days. Fifty grams of red ginger was crushed, then boiled in water at 39°C, and the feet were soaked up to the ankles for 15 minutes. Results: There was a decrease in blood pressure from 152/94 mmHg to 130/80 mmHg. Conclusion: Foot bath therapy with warm ginger water can lower systolic blood pressure in hypertensive patients, reduce leg edema, and induce a systemic response through vasodilation and widening of blood vessels.

Copyright © 2026 JKBD
Allrights reserved

Corresponding Author:

M. Iqbal Sutisna

Email: iqbalkomunitaskeluarga@gmail.com

Article history

Received date : 9 Januari 2026

Revised date : 28 januari 2026

Accepted date : 3 Februari 2026

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi yaitu kondisi dimana tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg (Casmuti & Fibriana, 2023). Kondisi ini dapat meningkatkan resiko morbiditas (angka kesakitan) dan mortalitas (angka kematian). Hipertensi dikenal sebagai the silent killer (pembunuh diam-diam) karena tidak terdapat gejala khusus pada penyakit hipertensi dan beberapa individu masih merasa sehat untuk melakukan aktivitas seperti biasanya (Hasanah et al., 2024). Kondisi ini biasanya baru diketahui setelah muncul komplikasi atau setelah melakukan pemeriksaan. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab kematian cukup tinggi di dunia (Susanti et al., 2024).

Lansia merupakan perkembangan tahap akhir pada kehidupan manusia. Biasanya lansia terjadi penurunan fungsi dari organ tubuh ataupun anatomik. Banyak penurunan fungsi yang terjadi pada lansia contohnya penurunan fungsi pendengaran, penglihatan, dan juga fungsi lainnya, salah masalah yang seringkali di jumpai pada lansia yaitu hipertensi, suatu keadaan dimana tekanan darah di pembuluh darah meningkat. Hipertensi atau yang sering di kenali dengan the silent killer karena hipertensi biasanya mampu terjadi tanpa ada keluhan atau gejala. (Kemenkes, 2020).

Upaya penatalaksanaan keperawatan yang biasanya dilakukan dalam penanganan penyakit hipertensi yaitu dengan terapi farmakologi dan non-farmakologi. 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. 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 Haryanti, D. T., Noorratri, E. D., & Haryani, N. (2024).

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 (Cristanto et al., 2021).

METODE

Penelitian ini menggunakan Metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Menggunakan 1 pasien (Ny. N) yang mengalami hipertensi. Data diperoleh hasil dari wawancara dan menggunakan lembar observasi untuk memantau perkembangan Ny.N tersebut.

Manajemen intervensi yang dilakukan pada pasien Ny.N adalah dengan penerapan terapi rendam kaki air hangat jahe merah dilakukan selama 3 hari selama berturut turut mulai dari tanggal 22-24 desember 2025 pagi hari, sebelum melakukan trapi penulis melakukan pemeriksaan tekanan darah terlebih dahulu menggunakan tensimeter kemudian mencatat di lembar observasi tekanan darah. Setelah melakukan pemeriksaan selanjutnya penulis menyiapkan ember, air panas, jahe merah 50 gram, kemudian di geprek, lalu mencampurkan jahe yang sudah di geprek ke air panas, dengan suhu pengukuran (39°C), melakukan rendam kaki selama 15 menit, setelah itu di priksa Kembali tekanan darah pasien dan dicatat hasilnya di lembar observasi tekanan darah untuk melihat perubahan pasien ny.N.

Instrument penelitian

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah :

1. Lembar observasi

Lembar observasi yang digunakan untuk mendapatkan data responden, pada lembar observasi berisi nama, umur, alamat, nomor

- handphone, pekerjaan, pendidikan, hasil pengukuran tekanan darah sistolik dan diastolik pre dan post, serta tanda tangan responden.
2. Tensi meter
 Tensi yang digunakan untuk mengukur tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan setelah diberikan intervensi.
 3. Termometer air dan stopwatch
 Untuk mengukur suhu air yang digunakan untuk terapi dan menghitung waktu lama durasi terapi yang diberikan.
 4. Air Hangat dan Jahe Merah
 Air hangat yang digunakan pada penelitian sudah diukur suhunya sebelum diberikan untuk terapi yaitu (39⁰C) dengan air sebatas matakaki dan jahe merah sebanyak 50 gram sebagai bahan campuran pada air hangat. Durasi terapi rendam air jahe merah hangat yaitu selama 15 menit.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pengkajian pada Ny.N ditemukan keluhan seperti nyeri tengkuk yang menjalar ke kepala dan bahu disertai dengan peningkatan tekanan darah. Berdasarkan data tersebut peneliti mengangkat diagnosa keperawatan risiko perfusi serebral tidak efektif b.d hipertensi , (D.01017) (PPNI, 2016). Definisi diagnosa tersebut adalah berisiko mengalami penurunan sirkulasi darah ke otak. Berdasarkan diagnosa keperawatan risiko perfusi serebral tidak efektif berhubungan dengan hipertensi yang ditegakkan dalam studi kasus.

Implementasi pada subjek studi kasus ini berfokus pada pemberian terapi komplementer yaitu terapi rendam kaki air jahe merah hangat yang merupakan salah satu bentuk hidroterapi air hangat yang menimbulkan efek mendilatasi pembuluh darah, melancarkan peredaran darah, lmenurunkan ketegangan otot, lmengurangi edema, dan meningkatkan permeabilitas kapiler dengan cara merendam kaki menggunakan air hangat dikombinasikan dengan jahe merah hangat. Rendam kaki air hangat dapat menimbulkan respon sistemik melalui mekanisme vasodilatasi pembuluh darah (Potter et al., 2016).

Implementasi pada hari pertama dilakukan pada tanggal 22 Desember 2025, penulis melakukan pengukuran tekanan darah Ny.N menggunakan tensimeter hasil tekanan darah dengan hasil 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 39⁰C dengan thermometer, selanjutnya penulis menganjurkan Ny.N 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. N mengalami penurunan sedikit yaitu 145/90 mmHg.

Implementasi pada hari kedua dilakukan pada tanggal 23 Desember 2025, penulis melakukan pengukuran tekanan darah Ny.N 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 39⁰C menggunakan thermometer, kemudian penulis menganjurkan Ny.N 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 24 Desember 2025, penulis melakukan pengukuran tekanan darah Ny.N 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

Tabel 1. Pemantauan Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Intervensi

22/12/25		23/12/25		24/12/25	
Sebelum	Setelah	Sebelum	Setelah	Sebelum	Setelah
152/94	145/90	145/90	140/89	140/89	130/80
mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg

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.N 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.

Ny.N juga melaporkan bahwa ia merasa lebih nyaman dan rileks setelah melakukan rendam kaki air hangat jahe. Sensasi hangat yang muncul selama perendaman membuat pembuluh darah beradaptasi dan mengalami vasodilatasi, sehingga aliran darah menjadi lebih lancar.

Panas dari air hangat menghasilkan energi yang membantu melebarkan pembuluh darah, memperbaiki sirkulasi, dan merangsang saraf di area kaki untuk mengaktifkan sistem saraf parasimpatis. Aktivasi ini dapat memengaruhi perubahan tekanan darah. Secara fisiologis, paparan panas menyebabkan pelebaran pembuluh darah, penurunan kekentalan darah, relaksasi otot, peningkatan metabolisme jaringan, serta peningkatan permeabilitas kapiler. Respons tubuh terhadap panas inilah yang dimanfaatkan dalam berbagai bentuk terapi.

Penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik setelah terapi rendam kaki air hangat jahe hangat diberikan, hal ini diperkuat penelitian (Ryicka Nurjayanti, E. R et.al.,2021).

Ny.N melaporkan tidak mengalami efek samping setelah melakukan terapi ini. Karena terapi dilakukan dari luar tubuh (topikal), kemungkinan munculnya efek samping sangat kecil. Hingga saat ini, belum ditemukan literatur yang menyebutkan adanya efek samping signifikan dari terapi rendam kaki air hangat jahe.

KESIMPULAN

Hasil responden sebelum dan sesudah dilakukan terapi rendam kaki air hangat dengan jahe terdapat penurunan tekanan darah pada Ny. N 152/94 mmHg menjadi 130/80 mmHg. Hasil ini setelah dilakukan implementasi selama 3 hari dengan waktu 15 menit, pemberian terapi rendam kaki air hangat

dengan jahe pada 1 responden yang mengalami hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelia Arina Manasikana, & Norman Wijaya Gati. (2024). Penerapan Terapi Latihan Buerger Allen Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Kelurahan Joyotakan. *An-Najat*, 2(3), 294–326. <https://doi.org/10.59841/An-Najat.V2i3.1633>
- Ali, IAR., Kusumawaty, J., Nurapandi, A., & Fadilah, EK. (2023). The Effect Of Foot Soak Using Red Ginger Water And Physical Activity On Blood Pressure Reduction. *International Journal Of Nursing And Health Services (IJNHS)*, 6(2), 104–111. <https://doi.org/10.35654/Ijnhs.V6i2.682>
- Amanda, S. (2025). Pengaruh Rendaman Kaki Dengan Air Jahe Hangat Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Gerunggang Kota Pangkalpinang Tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(1), 1572–1580. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/jkt/article/view/41588>
- Fahrial. (2018). Vol. 1 No.1 Edisi 2 Oktober 2018 <http://jurnal.ensiklopediaku.org> Ensiklopedia Of Journal. *Peranan Bank Dalam Pembangunan Ekonomi Nasional*, 1(1), 1–5.
- Fithriyani, Miko Eka Putri, N. (2020). Effect Of Hydrotherapy Warm Red Ginger To Reduce Blood Pressure On Elderly At Panti Werdha Budi Luhur, Jambi. *Indian Journal Of Public Health*, 11(1), 1968–1972.
- Fitriatussa'adah, Ritna Udiyani, F. P. (2024). 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*, 6(1), 163–168.
- Haryanti, D. T., Noorratri, E. D., & Haryani, N. (2024). Penerapan Teknik Rendam Kaki Air Hangat Dengan Jahe Merah Terhadap Perubahan Tekanan Darah Di Kelurahan Joyotakan Kota Surakarta. *Indonesian Journal of Public Health*, 2(2), 356-368.
- Hawa Gallu L, Paju W, Dwi Retnani Putri Santoso S, Hariawan H. Terapi Komplementer Rendam Kaki Air Jahe Hangat Untuk Penurunan Tekanan Darah

- Pasien Hipertensi Di Puskesmas Puu Weri Kabupaten Sumba Barat. *J Keperawatan Sumba*. 2025;4(1):1–19.
- Hayatrun Napsiyah Mutmainnah^{1*}, Ita Dwiaini², R. F. (2021). Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Dan Jahe Merah Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Teluk Singkawang. [*Mahesa: Malahayati Health Student Journal, P-Issn: 2746-198x E-Issn: 2746-3486 Volume 3 Nomor 12 Tahun 2023] Hal 4187-4193 Pengaruh, 32(3), 167–186.*
- Kasmiana, D. R. E. P. M. R. (2025). Penerapan Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanah Tinggi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 10(2), 2025.*
- Laksmidewi GA, & Mustofa, A. (2023). Terapi Rendam Kaki Dengan Rebusan Air Jahe Merah (Zingiber Officinale Var Rubrum Rhizoma) Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Ners Muda, 4(1), 104.* <https://doi.org/10.26714/Nm.V4i1.11270>
- Milindasaari, P., & Pangesti, D. N. (2022). Pengaruh Terapi Rendam Kaki Dengan Air Jahe Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima, 4(2), 8–13.* <https://doi.org/10.59030/Jkbd.V4i2.44>
- Muksin, M., Syukur, S. B., & Syamsuddin, F. (2023). Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Jahe Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Limboto. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan (JURRIKES), 2(1), 91–101.*
- Ngudi, P., Rt, R., Karanganyar, C., Pretest, O. G., Design, P., Ngudi, P., Rt, R., Karanganyar, C., & Sampling, P. (2021). *Rendam Kaki Jahe Merah SINTA 4. 14(1), 67–76.*
- Nurpratiwi. (2019). Rendam Kaki Air Hangat Jahe Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Pendahuluan Penelitian Ini Dilatarbelakangi Berdasarkan Pengalaman Pribadi Peneliti Sebagai Mahasiswa Perawat Pada Waktu Melakukan Pengkajian Asuhan Keperawatan Pada Pasien. *Keperawatan, 43, 8–19.*
- Praty Milindasaari; Dimas Ning Pangesti. Pengaruh Terapi Rendam Kaki dengan Air Jahe Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Hipertensi. *J Keperawatan Bunda Delima [Internet]. 2022;4(2):8–14.* Available from: <https://journal.bundadelima.ac.id/index.php/jkbd/article/view/44>
- Putih, D. S., & Tapung, K. (2025). *Studi Kasus: Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Dan Jahe Merah Pada Keluarga Dengan Hipertensi. 3(2), 29–34.*
- Safitri, A. D., & Susilowati, T. (2023). Penerapan Terapi Rendam Kaki Air Jahe Hangat. *Jurnal Inovasi Kesehatan Dan Pengabdian Masyarakat Aisyah (JIKAMAS), 1(1), 35–38.*
- Sartini Bangun*1, Lestari Rahmah2, Yusrawati Hasibuan3, Nilda Yulita Siregar4 1,2,3, 4Poltekkes. (2024). Edukasi Masyarakat Sehat Sejahtera (Emass): Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Edukasi Penggunaan Rendam Air Jahe Hangat Pada Kaki Dalam Menurunkan Tekanan Darah. *Emass: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 6(2), 54–58.* <https://ejurnal2.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/emass>
- Sriyatna, D., & Rahayu, D. A. (2022). Pengaruh Rendam Kaki Air Jahe Merah Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Ners Muda, 3(3).* <https://doi.org/10.26714/Nm.V3i3.10473>
- Ulkomah, U., Chalid, D., Murtiani, F., & Widiyanti, A. D. (2024). Effect Of Ginger Extract In Lowering Blood Pressure In The Elderly With Hypertension. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma, 13(1), 8.* <https://doi.org/10.30742/Jikw.V13i1.2986>