

PENGARUH TERAPI RENDAM KAKI DENGAN AIR JAHE HANGAT TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA HIPERTENSI

Praty Milindasari¹, Dimas Ning Pangesti²

¹Akper Bunda Delima Bandar Lampung, ²Akper Baitul Hikmah Bandar Lampung
JL.Bakau, No.5, Tanjung Gading,Tj. Raya, Kedamaian, Kota Bandar Lampung, 35227
pratypramono@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension or high blood pressure is where the systolic pressure is more than 140 mmHg and the diastolic blood pressure is more than 90 mmHg. The purpose of this scientific paper is to describe the effect of foot soak therapy with warm ginger water on reducing blood pressure in hypertension based on a literature review. The design of this research is a literature review study based on inclusion criteria with the keywords: Hypertension, Lowering blood pressure, foot bath therapy with warm ginger water. The results from 5 journals showed that foot soak therapy with warm ginger water was effective in reducing blood pressure in hypertension with p-value <0.05. Foot soak therapy with warm ginger water could significantly reduce systolic-dystolic blood pressure in high blood pressure. Foot soak therapy with ginger water can also reduce edema, increase muscle circulation, cause a systemic response that occurs through vasodilation, dilation of blood vessels.

Keywords: *Effects, Hypertension, Foot Soak Therapy, Warm Ginger Water, Decrease*

ABSTRAK

Hipertensi atau tekanan darah tinggi yaitu dimana kondisi tekanan sistolik lebih dari 140 mmhg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmhg,. Tujuan Karya Tulis Ilmiah ini menggambarkan Pengaruh terapi rendam kaki dengan air jahe hangat terhadap penurunan tekanan darah pada Hipertensi berdasarkan *literatur review*. Desain penelitian ini adalah studi Liteatur review berdasarkan kriteria inklusi dengan kata kunci, : Hipertensi, Penurunan tekanan darah, terapi rendam kaki dengan air jahe hangat. Hasil dari 5 jurnal menunjukkan bahwa terapi rendam kaki dengan air jahe hangat efektif dalam mengatasi terhadap penurunan tekanan darah pada Hipertensi dengan hasil p-value <0,05.. Terapi rendam kaki dengan air jahe hangat secara signitifikan dapat menurunkan tekanan darah sistolik-distolik pada tekanan darah tinggi. Terapi rendam kaki dengan air jahe juga dapat mengurangi edema, meningkatkan sirkulasi otot, menimbulkan respon sitemik yang terjadi melalui vasodilitasi pelebaran pembuluh darah

Kata Kunci : Pengaruh, Hipertensi, Terapi Rendam Kaki, Air Jahe Hangat, Penurun

Pendahuluan

Hipertensi merupakan gejala peningkatan tekanan darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang di bawah oleh darah dan terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan. Pada penderita darah tinggi, biasanya terjadi kenaikan tekanan darah sistolik dan diastolik. Atau dapat di definisikan sebagai tekanan darah sistoliknya ≤ 130 -139 mmHg dan tekanan diastolik 80-79mmHg. (Apriany, REA dan Mulyati, 2012)

Penyakit hipertensi dengan nilai tekanan darah yang tidak terkontrol dengan baik dapat menyebabkan komplikasi bahkan sampai kematian. Penyebab tekanan darah tinggi terhadap penderita hipertensi adalah tidak rutin untuk melakukan pengobatan karna hipertensi sering kali tidak menunjukkan gejala atau tanda yang khas. Selain itu kurangnya aktifitas fisik yang dilakukan oleh penderita hipertensi seperti berolahraga merupakan salah satu penyebab tidak terkendalinya nilai tekanan darah(Sani Fakhruddin Nasrul & Fitriyani Noor, 2021).

Penderita penyakit hipertensi apabila tidak ditangani akan mengakibatkan dampak terjadinya pengapuran dinding pembuluh darah jantung yang akan menyebabkan berkurangnya aliran darah pada beberapa bagian otot jantung. Tekanan darah tinggi akan memaksa

otot bekerja lebih berat untuk memompa darah keseluruh tubuh dimana kondisi ini menyebabkan otot jantung menebal yang mengakibatkan daya pompa otot jantung menurun(Nurahmadani Anisa Rizqi & Hartati Elis, 2016).

Terapi rendam kaki dengan air jahe hangat secara signifikan dapat menurunkan tekanan darah sistolik-distolik pada tekanan darah tinggi. Terapi rendam kaki dengan air jahe juga dapat mengurangi edema, meningkatkan sirkulasi otot, menimbulkan respon sitemik yang terjadi melalui vasodilatasi pelebaran pembuluh darah. (Sucipto Muhamad Bayu & Erwan Sutiono, 2018)

Kajian Literatur

Perubahan sistem kardiovaskulr pada lansia penyakit yang mengganggu jantung dan sistem pembuluh darah seperti penyakit jantung koroner (angina pektoris, akut miokard infark), dekompensasio kordis, stroke dan hipertensi). Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas) (Endang Triyanto, 2014). World Health Organization (WHO) menyatakan batasan tekanan darah yang masih dianggap normal adalah 140/90 mmHg (Sani Fakhruddin Nasrul & Fitriyani Noor, 2021)

Dampak apabila hipertensi pada lansia tidak ditangani akan terjadi pengapuran dinding pembuluh darah jantung yang akan menyebabkan berkurangnya aliran darah pada beberapa bagian otot jantung. Tekanan darah tinggi akan memaksa otot bekerja lebih berat untuk memompa darah ke seluruh tubuh dimana kondisi ini menyebabkan otot jantung menebal sehingga daya pompa otot jantung akan menurun sehingga akan mengakibatkan gagal jantung, kerusakan pembuluh, gagal ginjal dimana ginjal sudah tidak dapat berfungsi dengan semestinya (Nurahmadani Anisa Rizqi & Hartati Elis, 2016).

Peran perawat dalam penanganan hipertensi pada lansia dapat dilakukan dengan pencegahan primer, pencegahan sekunder, dan pencegahan tersier. Pencegahan primer merupakan pencegahan yang terjadi sebelum sakit. Kegiatan pada tahap ini dapat berupa perlindungan khusus (specific protection), dan promosi kesehatan (health promotion) seperti pemberian pendidikan kesehatan, kebersihan diri, olahraga, imunisasi dan perubahan gaya hidup. Pencegahan sekunder pencegahan untuk masyarakat yang masih dalam keadaan sakit dengan melakukan deteksi dini (early diagnosis) dan melakukan penanganan yang tepat (prompt treatment). pencegahan tersier yaitu

pencegahan terhadap masyarakat yang sudah sembuh dari sakit, dengan tujuan mencegah komplikasi serta meminimalkan ketunadayaan (disability limitation) dan memaksimalkan fungsi melalui (rehabilitation) Nasrul & Noor, 2021)

Salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan untuk intervensi secara mandiri dan bersifat alami yaitu hidroterapi kaki (rendam kaki air hangat). Merendam kaki (tubuh) pada larutan hangat memberikan sirkulasi, mengurangi edema, meningkatkan sirkulasi otot. Rendam hangat akan menimbulkan respon sistemik terjadi melalui mekanisme vasodilatasi (pelebaran pembuluh darah). Merendam kaki air hangat akan memberikan respon lokal terhadap panas melalui stimulasi ini akan mengirimkan impuls dari perifer ke hipotalamus. Rendam kaki dapat di kombinasikan dengan bahan-bahan herbal lain salah satunya jahe. Jenis-jenis jahe yang dikenal oleh masyarakat yaitu jahe emprit (jahe kuning), jahe gajah (jahe badak), dan jahe merah (jahe sunti) tetapi jahe yang banyak digunakan untuk obat-obatan adalah jahe merah, karena jahe merah memiliki kandungan minyak atsiri yang lebih tinggi dibanding dengan jahe . Jahe mengandung lemak, protein, zat pati, oleoresin (gingerol) dan minyak atsiri. Rasa hangat dan aroma yang pedas pada

jahe disebabkan oleh kandungan minyak atsiri (volatil) dan senyawa oleoresin (gingerol). Rasa hangat pada jahe dapat memperlebar pembuluh darah sehingga aliran darah lancar (Nasrul & Noor, 2021).

Penelitian lain yang berjudul Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Kebon Jeruk Jakarta Barat. Penelitian ini menggunakan desain quasiexperiment pretest-posttest nonequivalent control group, teknik pengambilan data menggunakan sampling. Analisis penelitian menggunakan uji Paired t-test dan Independent t-test dengan tingkat signifikansi $\alpha < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan yang signifikan tekanan darah sistolik maupun diastolik sebelum dan setelah dilakukan rendam kaki air hangat (p value 0,000 dan p value 0,000)

Metode

Metode pencarian artikel dalam literature review ini menggunakan google Cendikia (2018-2020) . Strategi pencarian dilakukan dengan menggunakan kata kunci Hipertensi, Penurunan tekanan darah, terapi rendam kaki dengan air jahe hangat. Didapatkan hasil 5 Jurnal dari rentang waktu 2018-2021 yang sesuai dengan kriteria inklusi.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian (Sani Fakhrudin Nasrul & Fitriyani Noor, 2021), berdasarkan hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh pemberian rendam kaki rebusan air jahe merah terhadap tekanan darah penderita hipertensi, ditunjukkan dengan nilai p-value = 0.0001 (p-value < 0,05). Penelitian Septiana Putri & Meri Oktariani, (2018), berdasarkan hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh rendam kaki air jahe hangat terhadap penderita hipertensi di Posyandu Lansia Kendal Rejo Mojosongo dengan nilai p value 0,000, penelitian Nurpratiwi (2019), Hasil menunjukkan Ada enam tema terdiri dari, perasaan setelah melakukan rendam kaki air hangat jahe, manfaat rendam kaki air hangat jahe dalam menurunkan tekanan darah, waktu melakukan rendam kaki air hangat jahe, prosedur dalam melakukan rendam kaki air hangat jahe, jenis jahe yang digunakan, efek samping yang muncul setelah melakukan rendam kaki air hangat jahe, penelitian Anisa Nur Rahmadani & Elis Hartati (2016), hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh rendam kaki air jahe hangat pada lansia dengan hipertensi di Panti Werdha Pucang Gading Semarang setelah dilakukan uji statistik dependen t-test didapatkan p value sistolik= 0.0001 9 dan p value diastolik= 0.0001. Penelitian Muhamad Bayu Sucipto & Sutiono Erwan, (2018), dari hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh terapi rendam kaki air jahe hangat dengan nilai P value sistolik= 0.000 dan P value diastolik= 0.000, (<0,05). Artinya

ada perbedaan antara antara tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah di lakukan terapi rendam kaki air jahe hangat.

Jahe merah memiliki banyak keunggulan dibandingkan dengan jahe lainnya, terutama jika ditinjau dari segi kandungannya senyawa kimia dalam rimpangnya, sehingga jahe merah lebih banyak digunakan sebagai bahan baku obat. Jahe merah memiliki aroma yang tajam dan rasanya sangat pedas. Kandungan minyak atsiri pada jahe merah lebih tinggi dibanding dengan jahe lainnya (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 kolestrol dengan cara mencegah sumbatan pembuluh darah yang menjadi penyebab utama stroke, mengatasi mual muntah, mencegah kerusakan sel (Nurpratiwi, 2019).

Hal ini sependapat dengan penelitian Nurahmandani, Hartati & Supriyono, (2016), yang menunjukkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah sistolik dan diastolic sebelum maupun setelah diberikan rendam kaki air jahe hangat. Hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji dependen t-test

didapatkan hasil bahwa tekanan darah setelah dilakukan rendam kaki air jahe hangat terjadi penurunan tekanan darah sistolik dan distolik yaitu sebesar 17 orang lansia. Hasil Analisa bivariat dengan menggunakan Uji dependen ttest didapatkan p value sistolik= 0.0001 dan p value diastolik= 0. maka H_0 diterima dan H_a ditolak itu artinya terdapat evelktifitas terapi rendam kaki air jahe hangat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Panti Werdha Pucang Gading Semarang den P Value 0.0001

Kesimpulan

Hasil ke-5 jurnal yang telah di review menunjukkan tekanan darah sebelum dilakukan terapi rendam kaki menggunakan air jahe hangat berkisar antara sistol 149.05-153.35 mmHg, dan diastole berkisar antara 78.69-97.06 mmHg.

Teridentifikasi ke 5 jurnal yang telah di review menunjukkan tekanan darah setelah dilakukan terapi rendam kaki menggunakan air jahe hangat adalah sistol 124,74-140.12 mmHg, dan diastole 75,95-84,88 mmHg

Teridentifikasi ke-5 jurnal yang di review terdapat pengaruh/efektifitas terhadap terapi rendam kaki dengan air jahe hangat dan hasil P-Value $<0,05$, yang berarti penerapan terapi rendam kaki air jahe untuk menurunkan tekanan darah pada hipertensi (P value $<0,05$).

Referensi

Endang Triyanto. (2014). *Pelayanan keperawatan bagi penderita hipertensi terpadu.*

Nurahmadani Anisa Rizqi & Hartati Elis. (2016). Efektifitas Pemberian Terapi Rendam Kaki Air Jahe Hangat Terhadap penurunan Tekanan Darah. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan.*

Nurpratiwi. (2019). Rendam Kaki Air Jahe Hangat Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Penelitian, 13, 1.*

Sani Fakhrudin Nasrul & Fitriyani Noor. (2021). Rendam Kaki Rebusan Air Jahe Berpengaruh Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan, Vol 14, No 1.*
<https://doi.org/http://doi.org/10.48144/jiks.v14i1.534>

Sucipto Muhamad Bayu & Erwan Sutiono. (2018). Efektifitas Terapi Rendam Kaki Dengan Air Jahe Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Hipertens. *Jurnal Ilmiah Kesehatan, Vol 14.*
<https://doi.org/https://doi.org/10.53399/knj.v3i1.55>