

CASE REPORT: FOOT HYDROTHERAPY DENGAN RENDAMAN JAHE (*ZINGIBER OFFICINALE*) UNTUK MENURUNKAN HIPERTENSI

Muhammad Taufik Nurrahman¹, Syahruramdhani²

^{1,2} Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Bantul, Indonesia, 55183

Email: muhammad.t.fkik17@mail.umy.ac.id

, Syahruramdhani@umy.ac.id

Email: muhammad.t.fkik17@mail.umy.ac.id ¹; Syahruramdhani@umy.ac.id ²

ABSTRACT

Latar Belakang – Salah satu pembunuh diam-diam, hipertensi sering tidak terdiagnosis dan tidak diobati. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat membahayakan pembuluh darah retina, mengakibatkan kelainan penglihatan, serta masalah makrovaskular seperti kerusakan otak, sistem kardiovaskular, dan ginjal. Selain mendapat perawatan medis, hipertensi dapat dikelola dengan terapi nonfarmakologis seperti rendam kaki jahe merah hangat (*Zingiber officinale*) atau rendam kaki hidroterapi.

Tujuan – Studi kasus ini melihat pengaruh penerapan terapi nonfarmakologi seperti hidroterapi kaki atau rendam kaki dengan jahe merah hangat terhadap hipertensi.

Metode – Metode yang digunakan adalah *case report* dengan desain observasional deskriptif pada satu pasien. Pasien dilakukan pengukuran tekanan darah dengan sphygmomanometer kemudian diberikan intervensi *foot hydrotherapy* dengan rendaman jahe lalu dilakukan pengukuran ulang untuk penilaian keefektifan intervensi.

Hasil – Hasil yang di dapat dengan melakukan terapi non farmakologi intervensi *foot hydrotherapy* dengan rendaman jahe sebanyak 3 kali dalam waktu 3 hari, setiap intervensi dilakukan 10-20 menit pada pasien hipertensi, hasil pengukuran tekanan darah pasien menurun dan pasien merasakan rasa nyaman setelah terapi.

Originality/ Value/ Implication – Penelitian ini penting karena akan melakukan pengelolaan pasien secara detail dari semua aspek keperawatan, responden akan dipantau selama beberapa hari dengan implementasi dari hasil pengkajian dan evaluasi pada responden sendiri.

Saran – Terapi rendam kaki air hangat yang dikombinasikan dengan mandi jahe dianjurkan bagi penderita hipertensi sebagai pengobatan alternatif untuk menurunkan tekanan darah.

Keywords: Foot Hydrotherapy, Rendam Kaki, Rendaman Jahe, Hipertensi

INTRODUCTION

Penyakit tidak menular (PTM) merenggut 36 juta jiwa setiap tahun, atau sekitar 71 persen dari semua kematian, pada tahun 2016. Sekitar 80% dari kematian ini terjadi di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Saat ini, PTM bertanggung jawab atas 73% kematian, dimana 35% disebabkan oleh penyakit kardiovaskular, 12% oleh kanker, dan 6% oleh kondisi kronis. Diabetes menyebabkan penyakit pernapasan pada 6% kasus, dan penyakit menyebabkannya pada 15%. Potensi bahaya kesehatan yang terkait dengan Zika juga ada untuk organisasi lain (seperti WHO). 2010 adalah tahun data. Akan ada banyak perubahan di tahun 2018. Ada konsensus tentang rencana global untuk mengelola dan mencegah PTM, terutama di negara-negara miskin.

Ada banyak penyakit menular dan tidak menular di

Indonesia. Perubahan lingkungan, perilaku masyarakat, perubahan demografi, teknis, ekonomi, dan sosial budaya hanyalah beberapa faktor yang berdampak signifikan terhadap perubahan gambaran klinis. Peningkatan faktor risiko PTM, seperti tekanan darah tinggi, diabetes, obesitas, dan pola makan yang buruk, terkait dengan peningkatan paparan penyakit ini. Kesehatan, olahraga, merokok, dan penggunaan alkohol.

Salah satu gangguan tidak menular yang paling banyak terjadi di Indonesia adalah tekanan darah tinggi. Tekanan darah 140/90 mmHg dianggap hipertensi. Salah satu masalah kesehatan yang paling umum yang tidak diobati adalah tekanan darah tinggi. Konsekuensi makrovaskular yang serius, termasuk kerusakan otak, jantung, dan ginjal, dapat terjadi akibat hipertensi yang tidak diobati. Secara mikroskopis, dapat merusak pembuluh darah retina dan mengakibatkan kebutaan.

Sekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia memiliki tekanan darah tinggi, menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2015. Sekitar 1,5 miliar orang diperkirakan akan menderita hipertensi pada tahun 2025, dan jumlah kematian terkait hipertensi dan komplikasinya diperkirakan akan meningkat menjadi sekitar 10 juta setiap tahun (Kementerian Kesehatan). Berdasarkan jumlah penduduk Indonesia tahun 2018 terdapat 63.309.620 penderita hipertensi lebih banyak dibandingkan tahun 2013, meningkat 3,1% dari tahun sebelumnya. Sebagai perbandingan, Indonesia memiliki angka kematian akibat hipertensi sebesar 27.218 orang, sama dengan jumlah kematian total (Riskedas, 2013: Riskedas 2018).

Prevalensi hipertensi di Indonesia adalah 34,11%. Di sisi lain, prevalensi hipertensi di Yogyakarta 32,86% lebih rendah dari angka nasional (34,11%). Angka tersebut menempatkan Yogyakarta sebagai negara dengan tekanan darah tertinggi ke-12 (Kemenkes RI, 2019). Prevalensi hipertensi di Yogyakarta tertinggi di Gunungkidur (39,25%), kedua di Kronprogo (34,70%), ketiga di Sleman (32,01%), keempat di Bantul (29,89%), dan terakhir di kota. Menurut Yogyakarta (29,28%) (Kemenkes RI, 2019) Dinas Kesehatan Sleman (2020), hipertensi masuk dalam 10 besar penyakit Sleman dengan total 138.702 kasus. Salah satu kabupaten di Sleman dengan jumlah penderita hipertensi tertinggi adalah kabupaten Karasan dengan jumlah penduduk 6.138 (Dinas Kesehatan Sleman, 2020).

Pengobatan dini tekanan darah tinggi sangat penting untuk mencegah komplikasi berbagai organ tubuh seperti ginjal, jantung dan otak (Muttaqin, 2009). Hipertensi dapat diobati dengan cara nonfarmakologis: perubahan gaya hidup, dan farmakologi obat (Lewis et al., 2014). Selain pengobatan

obat, hipertensi juga dapat dikendalikan dengan pengobatan air kaki atau terapi nonfarmakologis berupa rendaman kaki jahe merah hangat (*Zingiber officinale*) (Silfiyani, Luthfina, dan Khayati 2021).

Terapi rendam kaki dengan jahe merah ini terbukti dapat menurunkan hipertensi selain itu terapi foot hydrotherapy ini bisa digunakan pada pasien dengan hipertensi dan pasien dapat melaksanakan sendiri di mana saja, asalkan ada alat yang dibutuhkan seperti ember, jahe merah, dan air hangat. Kemudahan melakukan terapi ini tidak sejalan dengan pelaksanaan di masyarakat yang belum tau dan tidak melakukannya. Penelitian ini bermaksud membuktikan bagaimana pengaruh terapi foot hydrotherapy dengan jahe merah pada penderita hipertensi dan di pantau secara intens.

• Tujuan Penulisan

Melakukan asuhan keperawatan pada pasien Hipertensi dengan intervensi foot hydrotherapy dengan rendaman jahe merah terhadap tekanan darah pasien.

LITERATURE REVIEW

Lansia penderita hipertensi primer di Dusun Karang Kumpul, Desa Banyumeneng, Kecamatan Mranggen, Demak regency menjadi subjek penelitian Silfiyani, Luthfina, dan Khayati pada tahun 2021. Pengambilan sampel sebanyak 2 pasien melalui accident sampling untuk penelitian ini. Tujuan penelitian ini adalah untuk memastikan bagaimana hidroterapi rebusan jahe merah hangat mempengaruhi tekanan darah. Ditemukan bahwa pemberian hidroterapi kaki jahe merah selama enam sesi membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi senior. Tekanan darah sistolik sering turun 17,66 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik biasanya turun 5,06 mmHg.

Air rebusan jahe merah digunakan untuk menurunkan tekanan darah dalam penelitian Fakhruddin Nasrul Sani (2021) di Posyandu Ngudi Rahayu RT 01/RW 14, Bolon, Colomadu Karanganyar pada pasien lanjut usia dengan hipertensi primer. penurunan tekanan darah dengan perendaman pada individu hipertensi. Rata-rata tekanan darah sistolik peserta sebelum dan sesudah Posyandu, Ngudi Rahayu RT 01/RW 14, Boron, Colomadu Karanganyar, rendam kaki dalam air rebusan jahe merah antara 149,05 mmHg hingga 135,83 mmHg dan dapat melebar. Hasil analisis uji korelasi menunjukkan bahwa pemberian rendaman kaki air jahe merah pada penderita hipertensi dapat menurunkan tekanan darahnya yang dibuktikan dengan p-value = 0,0001 (p-value 0,05).

Berdasarkan penelitian Alfillaturrohman, Wibowo, dkk. (2020) pada 385 pasien hipertensi di Puskesmas 1 Sumbang, peneliti berusaha untuk memastikan apakah rendam kaki dalam air hangat yang dicampur dengan aromaterapi jahe berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Menurut temuan penelitian ini, memberikan terapi rendam kaki air hangat kepada pasien hipertensi memiliki efek menurunkan tekanan darah mereka. Akibatnya, terapi ini dapat digunakan bersamaan dengan perawatan medis.

Penggunaan terapi mandi kaki ini pada pasien hipertensi telah dipelajari di masa lalu. Hal ini penting dalam penelitian yang peneliti lakukan karena melibatkan manajemen pasien yang cermat dari semua perspektif keperawatan dan akan diamati selama beberapa hari dengan implementasi temuan penilaian dan evaluasi responden itu sendiri.

METHOD

Metodologi laporan ini adalah studi kasus yang diawali dengan implementasi dan pengkajian terapi bak

mandi jahe merah pada pasien hipertensi.

Teknik pengumpulan data yang telah dilakukan pertama kali saat bertemu pasien dengan pengkajian

Pengkajian awal

- Demografi: nama, usia, jenis kelamin, alamat, tingkat pendidikan, jenis pekerjaan, dan pernikahan sebelumnya.
- Riwayat kesehatan: Keluhan utama, riwayat penyakit dahulu dan sekarang, serta riwayat keluarga.
- Kondisi fisik: tanda vital, tingkat kesadaran (GCS), kondisi neurologis (saraf kranial, motorik, sensorik, saraf otonom, refleks, kognisi), kondisi kardiovaskular, fungsi pernapasan (jalan napas, pola pernapasan), fungsi gastrointestinal (fungsi gastrointestinal Saraf), muntah, penurunan bising usus, konstipasi), fungsi urinaria (perubahan pola berkemih, inkontinensia, retensi urin, pembesaran abdomen, pembesaran kandung kemih).
- Sosial: Latar belakang sosial dan budaya.
- Ekonomi: Pendapatan bulanan, asuransi kesehatan, kemacetan ekonomi.
- Pola spiritual: pola agama, kepercayaan, dan ibadah.
- Mental: Tingkat pengetahuan, keadaan cemas, koping, kesedihan, fungsi peran, bahasa yang digunakan, hambatan belajar.
- Nyeri: Gunakan penilaian nyeri yang komprehensif.
- Risiko tipping: Gunakan skala kode Morse.
- Status gizi: Berat badan, tinggi badan, skrining gizi buruk, dan pembatasan diet (dilakukan oleh perawat dan ahli gizi).
- Status fungsional mengacu pada kapasitas pasien untuk bergerak dan melakukan tugas sehari-hari dengan atau tanpa bantuan.
- Kebutuhan pendidikan

Pasien dengan hipertensi merupakan populasi sampel penelitian. Metode Pengumpulan Data, Observasi melalui pemeriksaan fisik untuk memastikan secara sistematis kondisi fisik pasien, yang meliputi inspeksi (penglihatan), palpasi (sentuhan), perkusi (mengetuk permukaan tubuh), dan auskultasi (mendengarkan suara organ dan jaringan tubuh), adalah bagaimana data primer yang diperoleh dari wawancara dilakukan (Notoatmodjo, 2010). Menggunakan sphygmomanometer, tekanan darah pasien diukur secara langsung. Sphygmomanometer ini, sering dikenal sebagai sphygmo, adalah alat yang mengukur tekanan darah dengan memompa atau melepaskan tekanan dari manset lengan menggunakan teknik non-invasif. Dapat dioperasikan secara manual atau otomatis.

Dokumentasi, registrasi, dan rekam medis merupakan sumber lebih lanjut dari data sekunder yang diperoleh dari informasi tentang keluarga dan lingkungan sekitar. Teknik analisis data digunakan dalam penelitian ini untuk menganalisis data kualitatif yang dikumpulkan melalui wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi. Langkah-langkah yang dilakukan dalam reduksi data adalah meringkas, memilih apa yang penting, dan mencari tema dan pola yang berulang. Peneliti kemudian akan melakukan tahap penyajian data, di mana ia akan membahas temuan-temuan dari observasi dan wawancara penelitian.

Posisi santai pasien yang berdampak pada tekanan darah menjadi pertimbangan saat melakukan terapi rendam kaki jahe merah. Menggunakan SOAP, evaluasi dilakukan.

S (Data Subyektif) Ekspresi emosi atau keluhan pasien dilakukan secara subjektif setelah mendapat asuhan keperawatan.

Staf keperawatan dapat mengenali situasi objektif dengan melakukan observasi objektif, atau O (Data Objektif). Setelah mengetahui respon subyektif dan obyektif, dilakukan analisis terhadap perawat untuk mengetahui apakah pertumbuhan pasien bergerak maju atau mundur. P (Planning) Rencana tindak lanjut pasien berdasarkan temuan analisis perawat.

Ringkasan atau deskripsi singkat, grafik, dan bagan adalah jenis penyajian data yang paling umum dalam penelitian kualitatif. Menarik kesimpulan atau berdiskusi adalah langkah terakhir dalam analisis data. Peneliti menawarkan wawasan dan mengungkap signifikansi sehubungan dengan fenomena yang diamati. Setelah mengumpulkan dan memilih data, peneliti memadatkan pernyataan dari pelanggan untuk menyederhanakan data.

RESULT AND DISCUSSION

Hasil terapi nonfarmakologi berupa perendaman kaki penderita hipertensi dalam air jahe sebanyak tiga kali selama tiga hari. Setiap intervensi berlangsung 10-20 menit, dan pasien melaporkan merasa lebih baik sebagai hasil dari perawatan. Penelitian Sucipto & Setiyono dan Hartati (2016) mendukung kesimpulan yang sama (2018). Studi ini menemukan hubungan antara rendam kaki dalam air jahe hangat dan tingkat tekanan darah individu hipertensi.

Langkah-langkah sederhana yang diperlukan untuk menyiapkan ramuan ini: rawatlah jahe yang akan digunakan, masukkan ke dalam wadah berisi jahe yang telah dihaluskan dengan air yang telah disediakan, rendam kaki hingga mata kaki, dan lakukan tindakan ramuan yang menghangatkan seluruh tubuh. air yang disiapkan peserta. Merendam kaki Anda dalam air hangat adalah teknik hidroterapi tradisional. Kaki benar-benar basah dengan teknik ini. Vasodilatasi dan aliran darah sama-sama dibantu oleh air hangat (Adhi, 2019). Dimungkinkan untuk merendam kaki dalam air hangat dengan suhu 42°C selama 15 hingga 30 menit dengan ketinggian setinggi mata kaki di dalam baskom (Kwang, 2014). Jahe hangat tidak menurunkan tekanan darah.

CONCLUSION AND RECOMMENDATION

Menerapkan rendaman kaki jahe merah pada pasien hipertensi dalam posisi santai merupakan kombinasi tindakan yang dirancang untuk mengontrol hipertensi pada pasien hipertensi sehingga dapat menurunkan tekanan darahnya.

Rekomendasi penelitian ini adalah terapi rendam kaki jahe bagi caregiver untuk memberikan intervensi nonfarmakologis di lingkungan rumah sakit sebagai intervensi keperawatan mandiri pada pasien hipertensi, atau untuk pasien mandiri setelah pulang ke rumah.

Penderita tekanan darah tinggi diharapkan dapat menggunakan terapi rendam kaki jahe sebagai terapi alternatif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, serta dapat melakukan terapi air panas jahe secara teratur dan disiplin di rumah karena kemudahan dalam penyediaan alat.

REFERENCE

- Alfillaturrohman, Kiki, Tophan Heri Wibowo, and Amin Susanto Nursing. 2020. "The Effect of Feet Soaking Using Warm Water with Ginger Aromatherapy to Decrease Blood Pressure on Hypertension Patients in the Working Area of Community Health Center 1 Sumbang Banyumas." 20(Icch 2019):356–63. doi: 10.2991/ahsr.k.200204.074.
- Fakhrudin Nasrul Sani, Noor Fitriyani. 2021. "Rendam Kaki

- Rebusan Air Jahe Merah Berpengaruh Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Fakhrudin." *Jurnal Ilmiah Kesehatan* 14(1):67–76.
- Silfiyani, Luthfina, Dewi, and Nikmatul Khayati. 2021. "Foot Hydrotheraphy Menggunakan Jahe Merah (Zingiber Officinale Var Rubrum) Untuk Penurunan Hipertensi Lansia Foot." *Unimus* 4:1613–24.

