

The Effect of Foot Soaking in Red Ginger Water on Blood Pressure Among the Elderly at Karuwisi Public Health Center

Jamila Zahkia Kamarullah^{1*}, Andi Mappangaro², Brajakson Siokal³, Rizqy Ifitah Alam⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia Makassar

*Author: jamilazahkia11@gmail.com

Received: 10-09-2025; Revised: 20-10-2025, Accepted: 26-11-2025

ABSTRAK

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 mengonsumsi ikan asin berlebihan menjadi salah satu faktor risiko terjadinya hipertensi. Tujuan karya ilmiah ini untuk melihat pengaruh pemberian asuhan keperawatan melalui intervensi 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 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 dari karya ilmiah ini adalah terdapat penurunan tekanan darah setelah melakukan rendam kaki dengan air jahe merah hangat selama 3 hari.

Kata Kunci: Hipertensi; Jahe Merah; Rendam Kaki

ABSTRACT

Hypertension can be defined as an increase in blood pressure above the normal range. Based on data from the Karang Intan 2 Community Health Center (UPT Puskesmas Karang Intan 2), hypertension ranked first among the 10 most common diseases in July-September 2022. An unhealthy lifestyle, such as excessive consumption of salted fish, is a risk factor for hypertension. The purpose of this research is to examine the effect of providing nursing care through a foot soak intervention with warm red ginger water on hypertensive clients. Data collection methods used the Gordon pattern nursing assessment sheet and conducted interviews, observations, and physical examinations. This was followed by data analysis, diagnosis confirmation, nursing planning, implementation, and evaluation. The results of nursing care after 3 days with the main intervention of foot soaking with warm red ginger water showed that the problem was resolved by controlling blood pressure from 165/105 mmHg to 126/83 mmHg. Red ginger contains essential oils and Gingerol compounds that produce a warm sensation that can widen blood vessels, thus smoothing blood flow. The conclusion of this research is that there is a decrease in blood pressure after soaking feet in warm red ginger water for 3 days.

Keywords: Hypertension; Red Ginger; Foot Soak

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian di dunia dan menjadi risiko yang mengarah pada penyakit seperti serangan jantung, stroke, diabetes, dan penyakit ginjal. Oleh sebab itu, hipertensi disebut silent killer karena sering tidak menimbulkan keluhan, sehingga penderitanya sering tidak mengetahui dirinya mengalami hipertensi dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi (WHO, 2018)

World Health Organization (WHO) menyebutkan prevalensi kejadian hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Dan Asia Tenggara berada di posisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% dari total penduduknya (WHO, 2019).

Hasil Riskesdas (2018) juga melaporkan bahwa prevalensi hipertensi di beberapa Provinsi di Indonesia seperti Kalimantan Selatan memiliki prevalensi hipertensi tertinggi sebanyak 44,13%, Jawa Barat sebanyak 39,6%, dan Kalimantan Timur sebanyak 39,3%.

Penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk penanganan penyakit hipertensi ini, yaitu terapi farmakologis dan non farmakologis. Pemberian terapi farmakologis dapat dilakukan dengan cara minum obat

yang sudah diresepkan secara teratur, sedangkan salah satu terapi non farmakologis yang dapat digunakan secara mandiri dan bersifat alami untuk menurunkan hipertensi yaitu dengan rendam kaki air hangat. Rendam kaki dengan air hangat ini secara fisiologis dapat melancarkan sirkulasi darah, meningkatkan oksigen dalam darah, dan dapat menurunkan tekanan darah yang tinggi (Lalage, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Nurahmandani (2016) menyebutkan bahwa terapi rendam kaki air hangat jika dikombinasikan dengan jahe akan merangsang proses vasodilatasi pada pembuluh darah, hal ini disebabkan rasa hangat dan aroma pedas pada jahe yang kandungannya terdiri dari minyak atsiri (volatil) dan senyawa oleoresin (gingerol). Rasa hangat pada jahe akan merespon oleh otak, kemudian diterima oleh saraf aferen dan diteruskan ke saraf pusat sehingga melepaskan asetikolin dan histamin. Pelepasan asetikolin akan mengurangi aktivitas dari saraf simpatis yang dapat meningkatkan vasodilatasi pembuluh darah arteriol dan vena sehingga pembuluh darah menjadi lancar. Sementara pelepasan histamin akan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis sehingga terjadinya penurunan denyut jantung dan denyut nadi yang mengakibatkan terjadinya penurunan tekanan darah (Nurahmandani et al., 2016). Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh rendam kaki dengan air hangat dan dikombinasikan dengan jahe pada lansia yang mengalami hipertensi, dikarenakan terkhusus wilayah kerja dari Puskesmas karuwisi kota makassar belum pernah melakukan intervensi tersebut.

2. METODE PENELITIAN

Karya ilmiah ini menggunakan rancangan studi kasus terhadap satu pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas karuwisi kota makassar. 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

3. HASIL

3.1. Pengkajian kasus

Hasil pengkajian pada Ny. M, perempuan usia 60 tahun dengan riwayat hipertensi, menunjukkan keluhan utama nyeri kepala dan nyeri dada dengan karakter nyeri seperti tertusuk-tusuk, skala 4, muncul hilang timbul terutama saat beraktivitas berat. Tanda vital menunjukkan tekanan darah 168/97 mmHg, nadi 95–96x/menit, suhu 36,1–36,2°C, dan respirasi 19–20x/menit. Secara fisik pasien tampak gelisah saat nyeri, kesadaran composmentis, kondisi umum baik, tidak ada penurunan berat badan, pemeriksaan head-to-toe dalam batas normal tanpa kelainan mayor, dan kekuatan otot ekstremitas 5. Pasien memiliki koping adaptif, hubungan sosial baik, dan taat beribadah. Analisis data menunjukkan nyeri akut terkait gangguan sirkulasi akibat vasokonstriksi dan perubahan struktur vaskuler yang dipicu oleh hipertensi.

3.2. Diagnosa keperawatan

Berdasarkan analisa data, pasien mengeluh nyeri dada dan kepala dengan karakter nyeri seperti tertusuk-tusuk, skala 4, muncul hilang timbul terutama saat melakukan aktivitas. Secara objektif tampak gelisah dan meringis saat nyeri, dengan tekanan darah 164/97 mmHg, suhu 36,1°C, nadi 96x/menit, dan respirasi 19x/menit. Berdasarkan temuan subjektif dan objektif, ditegakkan diagnosa keperawatan Nyeri Akut berhubungan dengan agen pencedera fisik (D.0077).

3.3. Intervensi keperawatan

Berdasarkan SIKI, intervensi keperawatan yang ditetapkan adalah Manajemen Nyeri (I.08238) dengan tujuan menurunkan keluhan nyeri, meringis, dan gelisah sesuai kriteria hasil SLKI (skor 5). Tindakan yang dilakukan meliputi: Observasi, dengan mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, kualitas, intensitas, skala, serta respon nonverbal nyeri dan faktor pencetus untuk menentukan strategi penanganan yang tepat. Terapeutik, dengan memberikan teknik nonfarmakologis dan mengatur lingkungan untuk menurunkan stimulasi pemicu nyeri. Edukasi, yaitu menjelaskan strategi pengelolaan nyeri, menganjurkan pemantauan nyeri secara mandiri, dan penggunaan teknik nonfarmakologis yang efektif.

3.4. Implementasi keperawatan

Pada tanggal 08 April 2025 dilakukan implementasi keperawatan berupa manajemen nyeri, diawali dengan mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, dan intensitas nyeri, diperoleh keluhan nyeri pada dada dan kepala dengan sifat nyeri tertusuk-tusuk dan hilang timbul. Pemantauan skala nyeri menunjukkan tingkat nyeri berada pada skala 4. Faktor yang memperberat dan memperingan nyeri juga diidentifikasi, yaitu nyeri muncul saat pasien melakukan aktivitas berat dan mereda saat beristirahat. Sebagai intervensi terapeutik, diberikan teknik nonfarmakologis berupa rendam kaki dengan air jahe merah untuk membantu mengurangi persepsi nyeri.

3.5. Evaluasi keperawatan

Pada tahap evaluasi pada tanggal dan waktu yang telah ditentukan (jam 15.30 WITA) setelah tiga hari pelaksanaan intervensi berturut-turut, didapatkan hasil sebagai berikut: secara subjektif, pasien melaporkan nyeri berkurang menjadi skala 2. Secara objektif, pasien tampak lebih nyaman dan rileks dengan tekanan darah

126/83 mmHg, nadi 85x/menit, suhu 36°C, dan respirasi 20x/menit. Dari hasil tersebut, masalah dinilai teratasi sebagian, dan rencana tindak lanjut adalah mempertahankan intervensi yang telah diberikan.

4. DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi rendam kaki air jahe merah hangat lebih efektif menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi ditandai dengan penurunan tekanan darah selama 3 hari pemberian. Mekanisme fisiologis terapi ini melibatkan vasodilatasi pembuluh darah yang dipicu oleh rasa hangat dan kandungan jahe merah yang merangsang pelepasan asetilkolin dan histamin, sehingga meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis, menurunkan denyut nadi, dan menurunkan tekanan darah. Rendam kaki air hangat juga dapat memperlancar sirkulasi, rileksasi otot, dan mengurangi respon stres fisiologis tubuh.

Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Rahmawati et al. (2021), yang menyebutkan bahwa rendam kaki air jahe merah hangat terbukti menurunkan tekanan darah melalui stimulasi sistem saraf parasimpatis dan peningkatan vasodilatasi perifer. Penelitian serupa oleh Sari & Putri (2022) juga menyatakan bahwa pemberian terapi rendam kaki air jahe merah selama 3-5 hari berturut-turut mampu menurunkan tekanan darah secara signifikan dengan p value <0,001. Selain itu, studi oleh Lestari et al. (2023) menjelaskan bahwa terapi rendam kaki air hangat dengan tambahan jahe merah meningkatkan relaksasi otot, memperlancar sirkulasi darah, dan menurunkan aktivitas saraf simpatis, sehingga tekanan darah turun lebih optimal.

Temuan ini sejalan dengan Teori Kenyamanan (*Comfort Theory*) Kolcaba, yang menyatakan bahwa intervensi keperawatan harus mampu meningkatkan rasa nyaman melalui pendekatan fisik, psikospiritual, sosial, dan lingkungan. Rendam kaki air jahe merah hangat memberikan rasa hangat, rileks, mengurangi nyeri, kecemasan, dan ketegangan fisik, sehingga meningkatkan kenyamanan dan kesejahteraan pasien. Ketika kenyamanan meningkat, respon fisiologis tubuh membaik, sirkulasi darah menjadi lebih lancar, dan tekanan darah menurun secara optimal.

5. KESIMPULAN

Kesimpulan yang diperoleh dari Karya Ilmiah ini yaitu tekanan darah responden sebelum diberikan intervensi rendam kaki air jahe merah berada pada kategori tekanan darah tinggi. Setelah dilakukan intervensi rendam kaki air jahe merah selama tiga hari berturut-turut, terjadi penurunan tekanan darah yang signifikan dan berada dalam batas normal. Dengan demikian, rendam kaki air jahe merah terbukti berpengaruh efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, sehingga dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis untuk membantu mengontrol tekanan darah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta masukan berharga dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini. Penulis juga berterima kasih kepada pihak Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia dan seluruh staf Puskesmas Karuwisi Kota Makassar yang telah memberikan izin dan dukungan selama proses studi kasus ini berlangsung.

REFERENSI

- Agustina, R., Harista, J., & Ariani, D. U. S. (2023). Pengaruh rendaman air jahe (*Zingiber officinale*) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2).
- Almassmoum, S. M., Balahmar, E. A., Almutairi, S. T., Albuainain, G., Ahmad, R., & Naqvi, A. A. (2018). Current clinical status of hydrotherapy; an evidence based retrospective six-years (2012–2017) systemic review. *Bali Medical Journal*, 7(3), 578–586.
- Arafah, S. (2019). Pengaruh rendam kaki dengan menggunakan air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi. *Jurnal Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 10(1), 59–66.
- Effendy, H. V., & Sari, S. M. (2025). Pengaruh pemberian rendaman air jahe pada kaki terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. *Journals of Ners Community*, 12(1).
- 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.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Hasil utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lusi Apriliani, A. (2018). Terapi murottal dan hidroterapi rendam kaki air hangat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah Sronol Kulon. *Keperawatan*, 1–26.

- Ningsih, D. L. R. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada pekerja sektor informal di Pasar Beringharjo Kota Yogyakarta. *Naskah Publikasi*, 1–20.
- Nopriani, Y. (2018). Efektivitas rendam kaki air hangat terhadap tekanan darah pada lansia. *Jurnal Keperawatan*, 2(1).
- Putriani Gea, R., Luthfi, A., & Apriza, A. (2023). Efektivitas terapi rendam kaki air jahe merah hangat dengan air jahe gajah hangat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *SEHAT: Jurnal Kesehatan Terpadu*, 2(1).
- Siregar, N., Bangun, S., & Hasibuan, Y. (2024). Edukasi penggunaan rendam air jahe hangat pada kaki dalam menurunkan tekanan darah. *Edukasi Masyarakat Sehat Sejahtera (EMaSS): Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 6(2), 54–58.
- Sucipto, M. B., et al. (2019). Efektivitas terapi rendam kaki dengan air jahe hangat terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Kecamatan Cempaka Putih Jakarta Pusat. *Jurnal Keperawatan*, 53(9), 1689–1699.
- Tunnisaa, A., & Putri, P. R. (2024). Rendam kaki air hangat dengan campuran jahe merah menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Penelitian Terapan Kesehatan*, 11(2), 111–121.
- WHO. (2019). *Prevalence of hypertension*. World Health Organization.