

## IMPLEMENTASI TERAPI RENDAM KAKI AIR REBUSAN JAHE MERAH PADA IBU HAMIL TERIDENTIFIKASI HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MANGASA

### IMPLEMENTATION OF RED GINGER FOOT BATH THERAPY IN PREGNANT WOMEN IDENTIFIED AS HYPERTENSIVE IN THE MANGASA HEALTH CENTER WORKING AREA

Septi Nurhidayah

Politeknik Kesehatan Makassar

[septinurhidayah\\_kep21@poltekkes-mks.ac.id](mailto:septinurhidayah_kep21@poltekkes-mks.ac.id)

#### ABSTRACT

*Hypertension during pregnancy is a complication that frequently occurs in pregnant women. This condition impacts around 10% of pregnancies and plays a role in maternal and perinatal deaths. Hypertension in pregnant women can be treated with various methods, both pharmacological and non-pharmacological. One of them is foot soak therapy in boiled red ginger. The objective of the research was to determine the implementation of foot soak therapy in boiled red ginger water to reduce blood pressure in pregnant women identified as having hypertension at Mangasa Community Health Center. The research method used is a qualitative research using an observational case study research design. The informants in this case study were 3 pregnant women identified as having hypertension. This therapy was carried out in 1 meetings over 3 consecutive days with a duration of 15 minutes. Data analysis was carried out by using basic descriptive analysis. The results of implementation revealed that after giving foot soak therapy using boiled red ginger water on the three informants, it showed that there was a reduction in blood pressure, so it can be concluded that foot soak therapy using boiled red ginger water was effective in reducing blood pressure in pregnant women who had hypertension. It is hoped that pregnant women who experience hypertension can use non-pharmacological therapy such as soaking their feet in boiled red ginger water regularly for obtaining maximum results.*

*Keywords: Hypertension, Pregnant women, Red ginger, Soak feet*

#### ABSTRAK

Hipertensi selama kehamilan komplikasi yang biasa terjadi pada ibu hamil, mempengaruhi sekitar 10% kehamilan, dan berkontribusi terhadap kematian ibu serta perinatal. Hipertensi pada ibu hamil dapat diobati dengan berbagai metode, baik berupa farmakologis maupun non farmakologis salah satunya adalah terapi rendam kaki air rebusan jahe merah. Tujuan penelitian diketahuinya implementasi terapi rendam kaki dalam air rebusan jahe merah untuk menurunkan tekanan darah pada ibu hamil teridentifikasi hipertensi di Puskesmas Mangasa. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif menggunakan desain penelitian studi kasus bersifat studi kasus observasi. Informan pada studi kasus ini adalah 3 ibu hamil teridentifikasi hipertensi. Terapi ini dilakukan satu kali sehari selama tiga hari berturut-turut dengan durasi 15 menit setiap sesi. Analisa data dilakukan dengan menggunakan analisa deskriptif dasar. Hasil implementasi setelah terapi merendam kaki dengan air rebusan jahe merah dilakukan pada ketiga informan, hasil menunjukkan penurunan tekanan darah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi ini efektif dalam menurunkan tekanan darah pada ibu hamil yang mengalami hipertensi. Diharapkan bagi ibu hamil yang mengalami hipertensi dapat menggunakan terapi non farmakologi seperti rendam kaki air rebusan jahe merah secara rutin untuk hasil yang maksimal

Kata kunci : Hipertensi, Ibu Hamil, Jahe Merah, Rendam kaki

#### PENDAHULUAN

Pada waktu kehamilan tubuh ibu mengalami perubahan dan terjadi berbagai risiko komplikasi dapat timbul, salah satunya yaitu hipertensi selama kehamilan bisa berisiko bagi kesehatan ibu dan bayi. (Wati et al., 2023). Hipertensi selama kehamilan adalah komplikasi yang biasa terjadi pada ibu hamil, kondisi tersebut berdampak sekitar 10% kehamilan dan berperan dalam kematian ibu dan perinatal (Nurfatimah et al., 2020)

World Health Organization (WHO) pada tahun 2021 mencatat bahwa lebih dari 295.000 wanita kehilangan nyawa setiap tahun di seluruh dunia, disebabkan oleh komplikasi kehamilan, diantaranya

disebabkan oleh tekanan darah, preeklampsia dan eklampsia (WHO, 2021). Menurut data dari Kementerian Kesehatan tahun 2021, terdapat 1.077 kasus kematian ibu akibat hipertensi selama kehamilan (Kemenkes, 2021). Data dari Maternal Perinatal Death Notification (MPDN), yang mencatat kematian ibu berdasarkan informasi dari Kementerian Kesehatan, menunjukkan bahwa jumlah kasus kematian ibu meningkat dari 4.005 pada tahun 2022 menjadi 4.129 pada tahun 2023. Di Indonesia, hipertensi pada kehamilan merupakan penyebab kematian ibu tertinggi kedua (Kemenkes, 2022). Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan, pada

tahun 2021 tercatat 195 kasus kematian ibu dan 844 kasus kematian bayi di Sulawesi Selatan (Dinkes, 2022). Di Kota Makassar, jumlah kasus kematian ibu pada tahun 2020 mencapai 20 kasus. (Dinkes Kota Makassar 2021).

Tekanan darah tinggi pada wanita hamil dapat diatasi dengan berbagai metode, baik melalui terapi farmakologis maupun non-farmakologis. Salah satu penanganan non-farmakologis adalah merendam kaki dalam air hangat (Inayah & Anonim, 2021). Merendam kaki dalam air hangat dapat meningkatkan peredaran darah dan menginduksi respons sistemik yang menyebabkan pelebaran pembuluh darah, yang dikenal sebagai vasodilatasi. Terapi ini sering kali melibatkan penambahan bahan herbal seperti jahe mengandung minyak esensial yang memberikan sensasi hangat, yang membantu pelebaran pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah. Jahe merah khususnya sering dipilih untuk pengobatan karena kandungan minyak esensialnya yang relatif tinggi, mencapai sekitar 2,5% (Arinda & Khayati, 2019).

Merendam kaki pada campuran air hangat dan jahe merah akan memberikan rasa hangat yang mampu mendorong peningkatan cairan, padatan, dan gas bergerak ke berbagai arah, mempercepat reaksi kimia. Dalam jaringan, proses metabolisme berlangsung bersamaan dengan meningkatnya interaksi antara bahan kimia tubuh dan cairan tubuh. Kehangatan berfungsi secara biologis, mendorong pelebaran pembuluh darah dan akibatnya meningkatkan sirkulasi darah. Dari sudut pandang fisiologis, tubuh merespons panas dengan melebarkan pembuluh darah dan merilekskan otot-otot, yang meningkatkan sirkulasi dan berdampak pada tekanan darah (Astutik & Mariyam, 2021).

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk mengeksplorasi lebih dalam melalui penelitian mengenai penerapan terapi perendaman kaki dengan air rebusan jahe merah sebagai metode untuk mengurangi tekanan darah pada ibu hamil.

## METODE

Penelitian ini menerapkan metode kualitatif dengan desain penelitian studi kasus yang bersifat observasi. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari studi kasus instrumen tunggal dimana menggunakan kasus ibu hamil hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Mangasa yang dilaksanakan pada tanggal 9 sampai 10 Mei 2024. Implementasi dilakukan satu kali sehari selama tiga hari berturut-turut dengan durasi 15 menit setiap sesi. Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan wawancara untuk mengetahui informasi awal informan. Selanjutnya pengukuran tekanan darah dilakukan dengan menggunakan stetoskop dan tensimeter, serta dicatat menggunakan lembar

observasi. Implementasi terapi rendam kaki jahe merah mengikuti standar operasional prosedur (SOP), serta mendokumentasikan setiap kegiatan yang dilakukan. Dengan menggunakan analisa data deskriptif dasar dimana hasil yang diperoleh dari wawancara, observasi, dan pelaksanaan intervensi.

## HASIL

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Mangasa Kota Makassar, yang berlokasi di Jalan Talasalapang II Kompleks P & K Kecamatan Rappocini, Kota Makassar. Hasil pengkajian data umum responden didapatkan bahwa ketiga informan dengan usia kehamilan berada di trimester kedua. Informan I usia 28 tahun dengan G2P1A0, Informan ke II riwayat kehamilan G1P0A0, dan untuk informan ke III riwayat kehamilan G3P2A0.

### Gambaran sebelum diberikan implementasi terapi merendam kaki dengan air rebusan jahe merah

Berdasarkan hasil observasi sebelum terapi pada 09 Mei 2024, yang dimulai pukul 14.12 hingga 16.05 WITA dan dilakukan di rumah masing-masing informan, pemantauan tekanan darah menunjukkan bahwa semua informan memiliki tekanan darah di atas nilai normal. Hasil pemantauan menunjukkan bahwa informan I Ny. R memiliki tekanan darah sebelum terapi sebesar 140/90 mmHg, informan II Ny. Ir memiliki tekanan darah 130/80 mmHg, dan informan III Ny. In memiliki tekanan darah 130/90 mmHg sebelum terapi.

Hasil observasi pada 10 Mei 2024, yang dimulai pukul 14.05 hingga 16.03 dan dilakukan di rumah masing-masing informan, menunjukkan pemantauan tekanan darah sebelum terapi. Hasil pemantauan adalah sebagai berikut: informan I memiliki tekanan darah 130/80 mmHg, informan II memiliki tekanan darah 120/80 mmHg, dan informan III juga memiliki tekanan darah 120/80 mmHg. Semua informan menunjukkan penurunan tekanan darah pada hari kedua penerapan terapi, meskipun satu informan masih memiliki tekanan darah di atas nilai normal.

Observasi pada hari ketiga, tanggal 11 Mei 2024, dimulai pukul 14.14 hingga 16.25 dan dilakukan di rumah masing-masing informan. Sebelum terapi, pemantauan tekanan darah menunjukkan hasil sebagai berikut: informan I 120/80 mmHg, informan II 120/80 mmHg, dan informan III 120/80 mmHg. Berdasarkan hasil observasi pada hari ketiga, tekanan darah semua informan sudah berada dalam rentang nilai normal, menunjukkan perbaikan dari kondisi hipertensi mereka.

### Gambaran sebelum diberikan implementasi terapi merendam kaki dengan air rebusan jahe merah

Berdasarkan observasi setelah diberikan terapi rendam kaki air rebusan jahe merah pada tanggal 09 Mei 2024 dimulai jam 14.12 – 16.05 yang dilakukan di masing – masing rumah informan dengan

hasil pemantauan tekanan darah informan I Ny. R 130/80 mmHg selanjutnya informan II dengan hasil tekanan darah setelah terapi 120/80 mmHg, dan untuk informan III dengan hasil pemantauan setelah terapi adalah 120/80 mmHg. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa semua informan mengalami penurunan tekanan darah setelah diberikan terapi rendam kaki.

Berdasarkan implementasi pada 10 Mei 2024 yang dimulai jam 14.05 – 16.03 yang dilakukan di masing – masing rumah informan menunjukkan hasil pemantauan tekanan darah setelah diberikan terapi rendam kaki air rebusan jahe merah didapatkan hasil informan I 120/80 mmHg, untuk informan II menunjukkan hasil 110/80 mmHg dan informan III dengan hasil tekanan darah setelah diberikan terapi 120/80 mmHg. Dari hasil didapatkan bahwa setelah diberikan terapi setiap informan mengalami penurunan tekanan darah.

Berdasarkan observasi hari ketiga pada tanggal 11 Mei 2024 dimulai pada jam 14.14 – 16.25 yang dilakukan di rumah setiap rumah informan. Selanjutnya setelah diberikan terapi dilakukan pemantauan tekanan darah dengan hasil informan I 120/70 mmHg, untuk informan ke II dengan hasil 110/70 mmHg, dan informan ke III dengan hasil pemantauan 110/70 mmHg. Berdasarkan hasil observasi pada hari ketiga terapi didapatkan bahwa tekanan darah informan mengalami penurunan setelah diberikan terapi rendam kaki air rebusan jahe merah.

## PEMBAHASAN

### Gambaran sebelum diberikan implementasi terapi merendam kaki dengan air rebusan jahe merah

Berdasarkan hasil observasi sebelum terapi, informan termasuk dalam kategori pra-hipertensi. Menurut klasifikasi tekanan darah JNC VII, tekanan darah normal adalah sistolik < 120 dan diastolik < 80; pra-hipertensi adalah sistolik 120-139 dan diastolik 80-89; hipertensi derajat 1 adalah sistolik 140-159 dan diastolik 89-99; dan hipertensi derajat 2 adalah sistolik  $\geq 160$  dan diastolik  $\geq 100$  (Rahmatika, 2021).

Biasanya, seseorang yang mengalami hipertensi akan mengalami peningkatan tekanan darah yang melebihi batas normal, sering kali disertai berbagai tanda dan gejala. Salah satu gejala umum adalah ketegangan pada tengkuk. Rasa sakit atau kekakuan pada otot tengkuk disebabkan oleh peningkatan tekanan pada dinding pembuluh darah di area tersebut, yang mengganggu aliran darah. Akibatnya, produk sampingan metabolisme menumpuk pada otot leher karena kekurangan oksigen dan nutrisi, menyebabkan peradangan pada otot dan tulang, serta rasa nyeri. Nyeri ini dapat secara signifikan mengganggu aktivitas sehari-hari penderita hipertensi. Meskipun banyak pasien hipertensi mengalami nyeri leher, tidak semuanya

mengalaminya. Gejala lain juga mungkin muncul, karena tanda-tanda hipertensi sering kali tumpang tindih dengan gejala kondisi lain. Salah satu terapi non-farmakologis untuk meredakan rasa sakit ini adalah penggunaan kompres hangat (Rohimah & Kurniasih, 2019).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Mangasa Kota Makassar memperoleh hasil yang signifikan. Hasil tersebut menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik maupun diastolik pada ketiga informan. Dimana Perbedaan tekanan darah yang didapatkan sebelum dan sesudah pemberian terapi perendaman kaki dengan air rebusan jahe merah. Hal ini mengindikasikan bahwa terapi rendam kaki air rebusan jahe merah efektif dalam menurunkan tekanan darah.

Didasarkan pada hasil penelitian, terlihat bahwa tingkat penurunan tekanan darah di antara para informan sangat bervariasi. Hal ini terjadi karena respons fisiologis yang berbeda dari setiap individu pada terapi rendam kaki menggunakan air rebusan jahe merah. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Nazaruddin et al., (2021) dari 31 informan diberikan terapi ada 3 yang tidak mengalami penurunan tekanan darah. kondisi ini bisa terjadi karena adanya perbedaan usia, gaya hidup, factor stress dan respon tubuh yang berbeda. Hal ini merupakan variable perancu yang tidak dapat dikontrol sepenuhnya oleh peneliti (Nazaruddin et al., 2021).

### Gambaran sebelum diberikan implementasi terapi merendam kaki dengan air rebusan jahe merah

Penelitian ini didukung oleh studi yang dilakukan oleh Anisah Khodijah (2023) yang menemukan bahwa terapi merendam kaki dengan air rebusan jahe merah efektif dalam menurunkan tekanan darah. Penelitian ini menunjukkan bahwa Merendam kaki dalam air jahe hangat adalah metode yang sederhana namun efektif untuk meningkatkan sirkulasi darah. secara keseluruhan melalui pelebaran pembuluh darah di kaki dan tungkai. Praktik ini membantu meringankan penyumbatan di bagian tubuh lainnya, seperti otak, paru-paru, serta organ dalam perut, dengan memperlancar aliran darah dari satu area ke area lainnya. Akibatnya, hal ini akan membuat lebih rileks dan mengurangi tekanan darah (Anisah Khodijah, 2023).

Mekanisme kerja terapi perendaman kaki dengan jahe merah melibatkan proses konduksi yang memindahkan panas dari air rebusan ke tubuh. Hal ini menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan mengurangi ketegangan otot, yang pada gilirannya meningkatkan sirkulasi darah. Proses ini mempengaruhi tekanan arteri dengan mengatur baroreseptor yang terletak di sinus karotis dan

lengkung aorta. Baroreseptor ini mengirimkan informasi mengenai tekanan darah, volume darah, dan kebutuhan organ ke otak, yang selanjutnya diteruskan ke pusat saraf simpatis di medula. Proses ini merangsang peningkatan tekanan sistolik dengan mendorong kontraksi ventrikel. Ketika ventrikel berkontraksi, darah mengalir dengan lancar, dan pelebaran pembuluh darah mengurangi tekanan sistolik. Selama fase diastolik, relaksasi ventrikel menyebabkan penurunan tekanan di dalamnya. Aliran darah yang lancar, bersama dengan pelebaran pembuluh darah, menghasilkan tekanan diastolik yang lebih rendah (Nazaruddin et al., 2021).

Dari penelitian yang telah dilakukan ada tanda dan gejala hipertensi yang di alami oleh para informan diantaranya seperti sakit kepala, pusing dan tegang pada tengkuk dan keluhan berkurang setelah diberikan terapi rendam kaki menggunakan air rebusan jahe merah. Hal ini didukung oleh penelitian dilakukan Marlin Muksin et al (2023) Penanganan hipertensi tidak hanya dengan konsumsi obat, tetapi juga dapat menggunakan pendekatan non-farmakologis alternatif yang hemat biaya dan tersedia untuk umum. Salah satu metode tersebut adalah dengan menerapkan terapi merendam kaki menggunakan air rebusan jahe merah. Terapi ini dapat membantu meringankan otot-otot sendi yang kaku, menurunkan tekanan darah, mengurangi sakit kepala dan meningkatkan kualitas tidur (Marlin Muksin et al., 2023).

Berdasarkan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan dan adanya penelitian serta studi yang mendukung bahwa terapi merendam kaki dengan jahe merah dapat secara efektif membantu menurunkan tekanan darah. Hal ini terjadi karena terapi ini menimbulkan respons tubuh yang positif, terutama yang mempengaruhi pembuluh darah. Kehangatan dan panas dari jahe merah memfasilitasi peningkatan sirkulasi darah. Oleh karena itu, terapi rendam kaki jahe merah dapat diadopsi sebagai

metode mandiri bagi ibu hamil untuk mengelola dan menurunkan tekanan darah

## KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan selama tiga hari berturut-turut dengan hasil ketiga informan mengalami penurunan tekanan darah, dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi merendam kaki dengan air rebusan jahe merah efektif menurunkan tekanan darah pada ibu hamil yang mengalami hipertensi. Terapi ini juga dapat menghasilkan efek relaksasi pada tubuh seperti meringankan otot - otot sendi yang kaku, serta dapat mengurangi sakit kepala dan pusing.

## SARAN (Huruf Arial Narrow 10 point, Bold, spasi 1)

1. Bagi ibu hamil  
Diharapkan bagi ibu hamil yang teridentifikasi hipertensi untuk melakukan terapi rendam kaki air rebusan jahe merah secara rutin agar mendapat hasil yang maksimal dalam menurunkan tekanan darah.
2. Bagi puskesmas  
Melalui penelitian ini diharapkan bisa dijadikan sebagai bahan acuan penatalaksanaan terapi rendam kaki air rebusan jahe merah sebagai terapi non farmakologi.
3. Bagi institusi  
Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan pembelajaran mengenai teknik non farmakologis dalam menurunkan tekanan darah pada ibu hamil teridentifikasi hipertensi.
4. Bagi peneliti selanjutnya  
Dapat melanjutkan penelitian ini dengan menerapkan langsung kepada ibu hamil teridentifikasi hipertensi yang ada di pelayanan kesehatan dan dari hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai data pendukung bagi peneliti selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anisah Khodijah, F. H. R. (2023). Efektifitas Rendam Kaki Dengan Rebusan Jahe Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Dengan Preeklampsia Di Wilayah Kerja Puskesmas Rogotrunan. *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 15(Vol 15 No 3), 1–5.
- Arinda, N., & Khayati, N. (2019). Rendam Kaki Dengan Rebusan Jahe Merah Dapat Mencegah Terjadinya Eklamsia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 2(2), 36–43.
- Astutik, M. F., & Mariyam, M. (2021). Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Menggunakan Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat. *Ners Muda*, 2(1), 54. <https://doi.org/10.26714/Nm.V2i1.7347> 12.5.2024
- Dinkes. (2022). *Program USAID MPHD Gandeng PKK Turunkan Kasus Kematian Ibu Hamil Dan Bayi Di Sulsel*.
- Inayah, M., & Anonim, T. (2021). Efektivitas Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Perubahan Penurunan Tekanan Darah Ibu Hamil Preeklampsia. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 8(1), 24–32.

- Marlin Muksin, Sabirin B. Syukur, & Fadli Syamsuddin. (2023). Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Jahe Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Limboto. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 2(1), 91–101. <https://doi.org/10.55606/Jurrikes.V2i1.912> 12.5.2024
- Milindasari, P., & Pangesti, D. N. (2022). Pengaruh Terapi Rendam Kaki Dengan Jahe Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, 4(2), 8–13.
- Nazaruddin, Yati, M., & Pratiwi, D. Sari. (2021). Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Tekana Darah Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari . *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis* , 16(2), 87–97.
- Nurfatimah, N., Mohamad, M. S., Entoh, C., & Ramadhan, K. (2020). Gambaran Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Dalam Kehamilan Pada Ibu Hamil Trimester III. *Poltekita : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(1), 68–75. <https://doi.org/10.33860/Jik.V14i1.77>
- Salsa Khoirunnisa, E. S. F. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Masa Nifas Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Kemampuan Perawatan Mandiri Ibu Nifas Tahun 2022 . *Jurna Pendidikan Dan Konseling*, 4(Volume 4 No 3), 1–6.
- Wati, E., Sari, S. A., & Fitri, N. L. (2023). Penerapan Pendidikan Kesehatan Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Purwosari Kec. Metro Utara. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 226–234.
- WHO. (2021). *World Health Statistics 2021: Monitoring Health For The Sdgs, Sustainable Development Goals*.