

## PENATALAKSANAAN PENYAKIT HIPERTENSI DENGAN TERAPI KOMPLEMENTER RENDAM KAKI MENGGUNAKAN “JAMER” PADA MASYARAKAT DI DESA LOKBANTAN DALAM

*Complementary Therapy of Foot Soaking Using “Jamer” in The Community in Lokbaintan Dalam Village*

Putri Yuliantie<sup>1\*</sup>, Mita Febrianti<sup>1</sup>, Nadia Maisyarah<sup>1</sup>, Antung Sinta Dewi<sup>2</sup>, Aprilia Sulistia Sari<sup>2</sup>, Aprilino Saputra Darman<sup>2</sup>, Ariska Yulia Sary<sup>2</sup>, Yudha Wahyu Utomo<sup>2</sup>, Via Octaviani<sup>2</sup>, Viviana<sup>2</sup>, Yasmin Nabilla<sup>2</sup>, Siti Raihani<sup>3</sup>, Sri Muliani<sup>3</sup>, Tressia Andini<sup>3</sup>, Wahdatun Nisa<sup>3</sup>, Widia<sup>3</sup>, Yellika<sup>3</sup>, Mahwa Izhariaqi<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Sari Mulia Banjarmasin

<sup>2</sup>Program Studi Sarjana Farmasi, Universitas Sari Mulia Banjarmasin

<sup>3</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Sari Mulia Banjarmasin

<sup>4</sup>Program Studi Sarjana Promkes, Universitas Sari Mulia Banjarmasin

\*Korespondensi: [putriyuliantie15@gmail.com](mailto:putriyuliantie15@gmail.com)

Diterima: 07 Agustus 2024

Dipublikasikan: 26 Agustus 2024

### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Hipertensi merupakan keadaan ketika tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 80 mmHg. Hipertensi sering menyebabkan perubahan pada pembuluh darah yang dapat mengakibatkan semakin tingginya tekanan darah. Pengobatan awal pada hipertensi sangatlah penting karena dapat mencegah timbulnya komplikasi pada beberapa organ tubuh seperti jantung, ginjal, dan otak. Penatalaksanaan hipertensi terbagi menjadi dua yaitu penatalaksanaan farmakologi dan penatalaksanaan nonfarmakologi dengan terapi komplementer rendam kaki menggunakan “JAMER”.

**Tujuan:** Meningkatkan pemahaman dan pengetahuan masyarakat terkait penatalaksanaan penyakit hipertensi dengan terapi komplementer rendam kaki menggunakan jahe merah.

**Metode:** Metode pelaksanaan menggunakan ceramah, diskusi dan demonstrasi melalui tahapan melalui pelaksanaan, monitoring, evaluasi, dan dokumentasi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada 24 juli 2024, dengan target lansia di Desa Lokbaintan Dalam RT.01. Melalui tahapan edukasi tentang terapi komplementer rendam kaki menggunakan jahe merah dari metode ini diharapkan peserta dapat memahami.

**Hasil:** Sudah terleksankan terlihat nilai Pre\_Test 68,4, untuk nilai Post\_Test 78,4 yang artinya terdapat peningkatan pengetahuan pada masyarakat setelah diberikan edukasi dan demonstrasi tentang penatalaksanaan penyakit hipertensi dengan terapi komplementer rendam kaki menggunakan jahe merah.

**Simpulan:** Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat Desa Lokbaintan Dalam RT.01 tentang manfaat dan cara pengolahan jahe merah untuk membantu menurunkan tekanan darah tinggi. Menggunakan tanaman herbal yang mudah ditemui dan dijadikan alternatif obat non farmakologis.

**Kata kunci:** Hipertensi, Rendam kaki, Jahe merah

### ABSTRACT

**Introduction:** Hypertension is a condition when systolic blood pressure is more than 120 mmHg and diastolic pressure is more than 80 mmHg. Hypertension often causes changes in blood vessels that can result in higher blood pressure. Early treatment of hypertension is very important because it can prevent complications in several organs of the body such as the heart, kidneys, and brain. Hypertension management is divided into two, namely pharmacological management and non-pharmacological management with complementary therapy by soaking the feet using “JAMMERS”

**Objectives:** increasing public understanding and knowledge regarding the management of hypertension with complementary foot soak therapy using red ginger.

**Methods:** The implementation method uses lectures, demonstration discussions through stages through implementation, monitoring, evaluation and documentation. Community service activities were carried out on July 24 2024, targeting the elderly in Lokbaintan Dalam Village RT.01. Through the educational stage regarding complementary foot soak therapy using red ginger, it is hoped that participants will be able to understand this method.

**Results:** It has been realized that the Pre\_Test value is 68.4, for the Post\_Test value is 78.4, which means that there is an increase in knowledge in the community after being given education and demonstrations about the management of hypertension with complementary foot soak therapy using red ginger.

**Conclusion:** In this Community Service activity, it can be concluded that increasing public knowledge and understanding regarding the management of hypertension with complementary foot soak therapy using red ginger, using herbal plants that are easy to find will be used as alternative and non-pharmacological medicine. The public can know what hypertension is, the signs and symptoms of hypertension, causes of hypertension, complications that can occur and what actions can be taken to help control or reduce the risk of disease severity as an alternative medicine to medication.

**Keywords:** Hypertension, Foot soak, Red ginger

## PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Dikatakan hipertensi apabila tekanan sistolikanya  $\geq 140$  mmHg, atau tekanan diastolikanya  $\geq 90$  mmHg. Hipertensi maligna adalah hipertensi yang sangat parah, yang bila tidak diobati, akan menimbulkan kematian dalam waktu 3-6 bulan. Hipertensi juga beresiko menimbulkan berbagai macam penyakit lainnya yaitu seperti gagal jantung, jantung koroner, penyakit ginjal dan stroke, sehingga penanganannya harus segera dilakukan sebelum komplikasi dan akibat buruk lainnya terjadi seperti dapat menurunkan umur harapan hidup penderitanya (Sani & Fitriyani, 2021).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia  $>18$  tahun di Indonesia didapatkan 658.201 penderita terdiagnosa hipertensi, angka tertinggi terjadi di Provinsi Jawa Barat dengan 131.153 penderita dan angka terendah berada di Provinsi Kalimantan Utara dengan 1.675 penderita (Nora et al., 2019).

Lansia terus mengalami proses penuaan yang ditandai dengan menurunnya daya tahan fisik sehingga lebih mudah terserang penyakit. Empat penyakit yang erat kaitannya dengan proses penuaan adalah gangguan metabolisme hormon, gangguan persendian, dan gangguan peredaran darah. Hipertensi adalah penyakit yang umum terjadi pada orang lanjut usia, dan orang lanjut usia lebih rentan terhadap komplikasi hipertensi. Risiko tekanan darah tinggi meningkat seiring bertambahnya usia. Hal ini terjadi akibat adanya perubahan fisiologis pada sistem peredaran darah, khususnya pembuluh darah. Pembuluh darah menjadi kurang elastis dan jantung menjadi lebih sulit memompa darah sehingga menyebabkan tekanan darah tinggi (Hartiningsih, 2021).

Salah satu terapi intervensi komplementer yang dapat dilakukan secara mandiri dan bersifat alami yaitu dengan hidroterapi kaki (rendam kaki air hangat). Pemberian rendaman kaki 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 (Adhistry, 2018). Rendam kaki dapat dikombinasikan dengan bahan herbal salah satunya jahe. Penatalaksanaan hipertensi terbagi menjadi dua yaitu penatalaksanaan farmakologi dan penatalaksanaan non farmakologi.

Penatalaksanaan non farmakologi yang dapat dilakukan yaitu dengan cara modifikasi gaya hidup, pengurangan berat badan, pembatasan natrium, modifikasi diet lemak, olahraga, pembatasan alkohol, menghentikan kebiasaan merokok, dan teknik relaksasi dan salah satu penatalaksanaan terapi non farmakologi yang mudah dilakukan yaitu dengan terapi komplementer seperti terapi herbal yang dapat digunakan untuk mengatasi hipertensi menggunakan tanaman obat seperti jahe merah. Jahe dapat menurunkan tekanan darah dengan menghambat aktivasi ACE. Jahe memiliki potensi sebagai obat pencegah faktor risiko hipertensi. Kandungan yang terdapat di dalam jahe yaitu senyawa Flavonoid, Saponin, dan Fenol non Flavonoid. Flavonoid memiliki efek inhibisi terhadap aktivitas *angiotensin-converting enzyme* (ACE) yang menyebabkan pembentukan angiotensin II dari angiotensin I berkurang sehingga terjadi vasodilatasi, kemudian penurunan curah jantung dan akhirnya tekanan darah menurun (Nurpratiwi et al., 2021).

Berdasarkan dari survey yang telah dilakukan, banyak masyarakat Desa Lokbaintan Dalam RT 01 yang menderita hipertensi, sehingga dilaksanakan Pengabdian Kepada Masyarakat yaitu terapi komplementer yang mudah dilakukan dan bahan yang mudah didapat yaitu terapi rendam kaki dengan jahe merah. Yang dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman tentang penyakit hipertensi, serta penatalaksanaan yang bisa dilakukan untuk membantu menurunkan tekanan darah.

## METODE

### 1. Metode pelaksanaan

Pelaksanaan terapi komplementer rendam kaki dengan jahe pada lansia di lokbaintan dalam RT.1. Metode yang dilakukan dalam kegiatan ini yaitu meliputi Persiapan dan perencanaan kegiatan terapi komplementer rendaman kaki dengan jahe, termasuk penjadwalan waktu dan tempat kegiatan, serta persiapan materi penyuluhan dan bahan-bahan:

- a. Pelaksanaan terapi komplementer dengan rendam kaki dengan jahe sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun, dengan melibatkan lansia sebagai peserta aktif dalam kegiatan tersebut.
- b. Monitoring dan evaluasi proses terapi komplementer rendam kaki dengan jahe oleh fasilitator terapi untuk memastikan bahwa kegiatan berjalan dengan baik dan sesuai dengan tujuan yang ditetapkan.
- c. Evaluasi hasil terapi berdasarkan respon dan pemahaman lansia terhadap pemaparan tentang pemaparan materi terapi komplementer rendam kaki dengan jahe yang diberikan, serta pengamatan terhadap peningkatan kognitif dan interaksi sosial mereka.
- d. Evaluasi hasil terapi berdasarkan respon dan pemahaman lansia terhadap pemaparan tentang pemaparan materi terapi komplementer rendam kaki dengan jahe yang diberikan, serta pengamatan terhadap peningkatan kognitif dan interaksi sosial mereka.
- e. Dokumentasi kegiatan terapi, termasuk catatan mengenai peserta terapi, hasil evaluasi, dan capaian yang didapat dari pelaksanaan terapi komplementer rendam kaki dengan jahe.

### 2. Waktu Kegiatan

Yang mana pelaksanaan kegiatan ini akan dilakukan pada:

Hari/Tanggal: rabu, 24 juli 2024

Waktu 15.00-17.00 WITA

3. Lokasi Kegiatan

Kegiatan pembuatan dan penerapan terapi rendam kaki dengan jahe akan dilaksanakan di mushola Rt.01

4. Target Peserta

Adapun target peserta yang akan diberikan terapi rendam kaki dengan jahe ini ialah lansia di lokbaintan dalam Rt.01

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Lok Baintan Dalam adalah salah satu desa yang terletak di Kecamatan Sungai Tabuk, Kabupaten Banjar, Provinsi Kalimantan Selatan mempunyai luas wilayah 4,85 km. Desa ini terdiri dari 3 Rukun Tetangga (RT) dengan jumlah penduduk sebanyak 1.772 yang terdiri dari penduduk laki-laki 940 jiwa dan perempuan 832 jiwa. Mata pencaharian utama/pekerjaan sehari-hari yang dilakukan warga desa lokbaintan dalam adalah bertani. Dari hasil survei wilayah mitra di desa lok baintan dalam banyak masyarakat yang mengalami masalah hipertensi khusus-nya di RT.01 dan RT.02.

Prevalensi kejadian hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%., dengan prevalensi tertinggi berada di Kalimantan Selatan yaitu sebanyak 44.1%. Kasus hipertensi dialami oleh kelompok umur 31-44 tahun sebanyak 31,6%, umur 45-54 tahun sebanyak 45,3%, dan umur 55-64 tahun sebanyak 55,2%. Penyakit hipertensi sendiri meningkat karena banyak masyarakat yang tidak menyadari bahwa dirinya memiliki tekanan darah tinggi, masyarakat kurang mengetahui dampak dari penyakit hipertensi dan jarang memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan seperti puskesmas ataupun datang mengikuti kegiatan posyandu dan posbindu yang sering dilaksanakan oleh pihak puskesmas (tenaga kesehatan) beserta kader sebagai diagnosis dini apabila terkena hipertensi.

Setelah dilakukan survei maka dapat disimpulkan bahwa Permasalahan yang dihadapi mitra adalah kurangnya pemahaman masyarakat mengenai upaya penanganan hipertensi. Masih banyak masyarakat yang tidak mematuhi diet yang tepat untuk mengontrol tekanan darah dan terlalu bergantung pada obat-obatan farmakologis tanpa mempertimbangkan pendekatan alternatif.

Solusi yang diupayakan melibatkan edukasi masyarakat tentang penanganan hipertensi dan pelatihan. Edukasi ini bertujuan untuk menurunkan angka hipertensi dan mencegah komplikasi lebih lanjut. Dengan memberikan edukasi dan pelatihan diharapkan masyarakat dapat mengelola hipertensi mereka dengan lebih efektif dan mengurangi ketergantungan pada obat-obatan.

Hal ini sejalan dengan riset dari penelitian (Nurpratiwi et al., 2021). rendam kaki dalam air hangat jahe memiliki beberapa manfaat dan Terapi ini dapat membantu penderita hipertensi menghindari komplikasi, dengan syarat dilakukan secara disiplin.

Beberapa studi telah menunjukkan efektivitas terapi rendam kaki menggunakan jahe merah dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Sebuah penelitian di Indonesia melaporkan bahwa pemberian terapi rendam kaki menggunakan jahe merah selama 14 hari dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan pada pasien hipertensi (Wulandari et al., 2023). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa terapi rendam kaki menggunakan jahe merah selama 30 menit, 3 kali seminggu selama 4 minggu dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi (Laksmidewi & Mustofa, 2023).

Berikut karakteristik responden yang kami berikan edukasi, serta hasil kegiatan pengisian kuesioner pre test dan post test:

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik Responden	Jumlah (n)	Persentase (%)
1.	Jenis Kelamin Laki-laki	3	23
	Perempuan	10	77
2.	Umur 30-39 tahun	2	15
	40-49 tahun	2	15
	50-60 tahun	6	46
	60-69 tahun	3	24
3.	Pekerjaan Ibu Rumah Tangga	6	46
	Petani	6	45
	Tokoh Masyarakat	1	8
4.	Tekanan Darah 100/60	1	8
	110/80	2	15
	120/80	5	38
	130/80	3	23
	140/80	1	8
	160/80	1	8

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebelum mendapatkan edukasi dan demonstrasi pengobatan terkait penurunan tekanan darah non obat dan penurunan hipertensi, sebagian besar peserta memiliki pengetahuan dan kompetensi dalam kategori rendah (yaitu 8%). Ini menjelaskan apa yang sedang terjadi. 46% dan 77% dalam kategori tinggi. Hasil pengabdian masyarakat memberikan gambaran bahwa edukasi dan pengobatan terapi penurunan tekanan darah non farmakologi dan terapi terkait penurunan hipertensi dapat meningkatkan pengetahuan dan kapasitas masyarakat dalam mencegah komplikasi hipertensi.

Tabel 2. Hasil Evaluasi Pengetahuan

	Jumlah	Rata - rata
Pre Test	890	68,4
Post Test	1.020	78,4

Hal ini dapat dilihat dari hasil pengisian kuesioner sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan selisih nilai sebesar 10, yang artinya terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat setelah diberikan edukasi terkait penyakit hipertensi dan terapi komplementer menggunakan bahan tanaman herbal. Harapannya melalui kegiatan pendidikan kesehatan ini masyarakat dapat mengetahui apa itu hipertensi, tanda gejala hipertensi, penyebab hipertensi, komplikasi yang dapat terjadi dan tindakan apa yang bisa dilakukan untuk membantu mengontrol ataupun mengurangi risiko keparahan penyakit sebagai obat alternatif selain obat-obatan. Ada beberapa kendala yang terjadi pada saat pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat, seperti pembakal yang tidak dapat ditemui pada saat pengantaran surat karena sedang dalam keadaan sakit, dan kesulitan untuk menentukan tempat dilaksanakan kegiatan.

Secara keseluruhan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini sudah berjalan

lancar sesuai dengan harapan. Kami dari kelompok 8 lokbaintan dalamingin mengucapkan segenap terima kasih kepada pihak-pihak yang sudah mau ikut berkontribusi dalam serangkaian pelaksanaan kegiatan untuk memenuhi syarat tugas mata kuliah ICD-IPE III sampai dengan penutupan kegiatan pada hari senin 29 Juli 2024.

Edukasi dilakukan selama 60 menit dengan rincian 10 menit pencekan tekanan darah, 5 pemberian Pre\_Test, 10 menit pembukaan, 20 menit edukasi dan selanjutnya simulasi cara membuat rendaman kaki air hangat berbahan dasar jahe merah dan 10 menit untuk sesi tanya jawab, selanjutnya Post\_Test selama 5 menit.



Gambar 1. Dokumentasi Pelaksanaan PKM di Desa Lokbaintan Dalam RT.01 24 Juli 2024

## SIMPULAN

Pada kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa meningkatnya pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang penatalaksanaan penyakit hipertensi dengan terapi komplementer rendam kaki menggunakan jahe merah, menggunakan tanaman herbal yang mudah ditemui akan dijadikan obat alternatif dan non farmakologis masyarakat dapat mengetahui apa itu hipertensi, tanda gejala hipertensi, penyebab hipertensi, komplikasi yang dapat terjadi dan tindakan apa yang bisa dilakukan untuk membantu mengontrol ataupun mengurangi risiko keparahan penyakit sebagai obat alternatif selain obat-obatan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Masyarakat Desa Lokbaintan Dalam, kepada dosen dan semua rekan seperjuangan yang telah bersedia memberikan bantuan dengan ikhlas demi menyelesaikan pengabdian kepada masyarakat ini.

## REFERENSI

- Adhistry, K. (2018). Seminar nasional keperawatan “Tren perawatan paliatif sebagai peluang praktik keperawatan mandiri.” *Seminar Nasional Keperawatan*, 4(1), 128–134.
- Hartiningsih, S. N. (2021). Terapi Relaksasi Nafas Dalam Berpengaruh terhadap tekanan darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 54–62. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan/article/view/1087/710>
- Laksmidewi, G. A., & 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>

- Nora, R., Adelia, I., Novandra, H., & Riana, L. (2019). Penyuluhan dan Sosialisasi Hipertensi pada Lansia do Aur Kuning Bukittinggi Sumatera Barat. *Jurnal Abdimas Sainika*, 3(2), 153–157.
- Nurpratiwi, N., Hidayat, U. R., & Putri, S. B. (2021). Rendam Kaki Air Hangat Jahe Dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Khatulistiwa Nursing Journal*, 3(1), 8–19. <https://doi.org/10.53399/knj.v3i1.55>
- Sani, F. N., & Fitriyani, N. (2021). Rendam Kaki Rebusan Air Jahe Merah Berpengaruh terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), 67. <https://doi.org/10.48144/jiks.v14i1.534>
- Wulandari, A., Sari, S. A., & Ludiana. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 163–171.



This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) 4.0 license.