

## **Pemanfaatan *Hydrotherapy* Jahe Merah untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Keluarga di Kelurahan Legok**

**Miko Eka Putri<sup>1\*</sup>, Mila Triana Sari<sup>2</sup>.**

<sup>1,2</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan dan Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi  
Jalan Prof. DR. Moh. Yamin No.30, Lb. Bandung, 36135, Kecamatan Jelutung, Jambi, Indonesia

\*Email Korespondensi: [putrieka2904@gmail.com](mailto:putrieka2904@gmail.com)

### **Abstract**

*Based on profile data from Jambi Province, it shows that the incidence of hypertension ranks first from 2018 to 2020. The increasing incidence of hypertension requires community nurses to teach the public how to treat it with red ginger hydrotherapy. Research Before results show that red ginger hydrotherapy has an effect on blood pressure. For this reason, it is necessary to carry out community service regarding the use of red ginger hydrotherapy to treat hypertension problems. This service aims to provide education to the public on how to treat hypertension with red jehe hydrotherapy. This service will be carried out on 22-25 May 2022 to 15 people in Legok Village, Jambi City. The method for implementing this activity is 1). Pretest 2). Providing education about how to treat hypertension with red ginger hydrotherapy, 3). Post test. Education is carried out for 60 minutes. Based on the results of checking the highest systolic blood pressure before treatment was 180 mmHg and the lowest 140 mmHg, while the results of measuring diastolic blood pressure it can be concluded that the highest blood pressure before treatment was 100 and after giving hydrotherapy there was the highest change, namely 80 mmHg. These results indicate that there was a change in blood pressure after administering red ginger hydrotherapy. So red ginger hydrotherapy can be recommended as a therapy for hypertensive patients. For further service, research on red ginger and salt hydrotherapy to treat hypertension is recommended.*

**Keywords:** *hydrotherapy, hypertension, red ginger*

### **Abstrak**

Berdasarkan data profil Provinsi Jambi menunjukkan bahwa angka kejadian hipertensi menempati urutan pertama dari tahun 2018 sampai dengan 2020. Meningkatnya angka kejadian hipertensi menuntut perawat komunitas untuk mengajarkan kepada masyarakat cara perawatan dengan hidroterapi Jahe merah. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan ada pengaruh Hidroterapi Jahe merah terhadap tekanan darah. Untuk itu perlu dilakukan pengabdian masyarakat tentang pemanfaatan hidroterapi Jahe merah untuk mengatasi masalah hipertensi. Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat cara perawatan hipertensi dengan hidroterapi jahe merah. Pengabdian ini akan dilakukan pada tanggal 22- 25 Mei 2022 kepada 15 orang di Kelurahan Legok Kota Jambi. Adapun metode dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah 1). Pretest 2). Pemberian edukasi tentang cara perawatan hipertensi dengan hidroterapi jahe merah, 3). Post test. Edukasi dilakukan selama 60 menit. Berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah sistol tertinggi sebelum diberikan *treatment* adalah 180 mmhg dan terendah 140 mmhg, sedangkan hasil pengukuran tekanan darah diastole dapat disimpulkan bahwa Tekanan darah tertinggi sebelum *treatment* adalah 100 dan setelah pemberian hidroterapi ada perubahan tertinggi yaitu 80 mmhg. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terjadi perubahan tekanan darah setelah pemberian hidroterapi jahe merah. Sehingga hidroterapi jahe merah dapat direkomendasi menjadi terapi untuk pasien-pasien hipertensi. Untuk pengabdian selanjutnya sebaiknya penelitian tentang hidroterapi jahe merah dan garam untuk mengatasi hipertensi.

**Kata Kunci :** *hidrotherapy , hipertensi, jahe merah*

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu kelompok penyakit tidak menular (PTM) yang tidak disebabkan oleh infeksi virus ataupun mikroorganisme lainnya. Sedikitnya penyakit Hipertensi menyumbang 70% kematian di Dunia. Hal ini dapat disebabkan karena lemahnya pengendalian faktor resiko, karena genetik menjadi salah satu faktor predisposisi terjadinya hipertensi. Menurut WHO meningkatnya penyakit hipertensi ini terutama didorong oleh empat faktor resiko utama yaitu pola makan yang tidak sehat, kurang aktifitas fisik, penggunaan tembakau dan penggunaan alkohol yang berbahaya.<sup>1</sup>

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar 2018 prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%. Ini mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada Riskesdas Tahun 2013 sebesar 25,8%. Diperkirakan hanya 1/3 kasus hipertensi di Indonesia yang terdiagnosis, sisanya tidak terdiagnosis. Hasil RISKESDAS 2018 menunjukkan bahwa kejadian hipertensi pada usia 75 tahun keatas sebesar 24,04%, dimana jumlah kasus hipertensi pada perempuan (10,95%) lebih besar dibandingkan laki- laki (5,74%). Jumlah kasus Hipertensi berdasarkan provinsi menunjukkan bahwa provinsi tertinggi adalah Kalimantan Selatan yaitu sebesar 44,13%, sedangkan jambi menyumbang angka hipertensi sebesar 28,99%. Data penderita hipertensi yang minum obat pada usia 75 tahun sebanyak 10,50% dengan alasan tidak minum obat adalah salah satunya penderita minum obat tradisional menurut provinsi sebesar 36,9% pada Provinsi Jambi.<sup>2</sup>

Hasil survey jumlah kasus Hipertensi meningkat 28% dari tahun 2021.<sup>4</sup> Terapi komplementer untuk dapat mengatasi masalah hipertensi salah satunya adalah hidroterapi jahe merah. Masyarakat Kelurahan Legok kurang mengetahui bahwa Hidroterapi Jahe Merah dapat mengatasi Hipertensi. Atas dasar penelitian Fithriyani dan Miko (2019) menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian hidroterapi jahe merah dengan tekanan darah pada lansia dengan penderita hipertensi, maka perlu adanya sosialisasi kepada masyarakat tentang cara mengatasi hipertensi dengan menggunakan hidroterapi jahe merah.<sup>5</sup>

## METODE

Pengabdian ini dilaksanakan di RT 40 Kelurahan Legok Kota Jambi pada tanggal 21 sampai dengan tanggal 26 November 2022 di rumah ketua RT 40 Kelurahan Legok. Tujuan dari kegiatan pengabdian diharapkan masyarakat mampu memahami tentang cara mengatasi masalah hipertensi dan penatalaksanaannya dengan memanfaatkan hidroterapi Jahe merah, mendemonstrasikan penatalaksanaan hidroterapi jahe merah pada penderita hipertensi untuk mengatasi hipertensi. Sasaran dalam pelaksanaan pengabdian ini adalah masyarakat RT 40 Kelurahan Legok Kota Jambi sebanyak 10 orang. Kontribusi peserta adalah : menjadi peserta yang kooperatif dalam pelaksanaan pengabdian, bersedia dilakukan evaluasi sebelum dan setelah pelaksanaan kegiatan pengabdian, mengikuti kegiatan edukasi dari awal sampai akhir Adapun kegiatan yang dilakukan sebagai berikut : a) melakukan *Pretest*, b). penyampaian edukasi selama 60 menit kepada masyarakat dan melakukan demonstrasi tentang pemanfaatan hidroterapi jahe merah , c). menstimulasi peserta untuk membuat hidroterapi jahe merah, d). melakukan demonstrasi pembuatan hidroterapi jahe merah, e) melakukan *post test* .

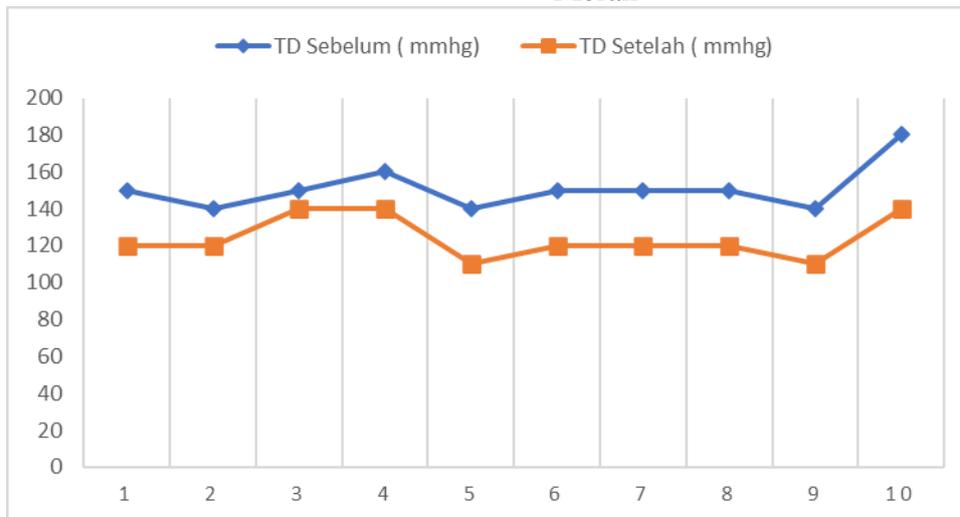
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat merupakan bentuk pelaksanaan tridarma perguruan tinggi. Pengabdian kali ini dilakukan RT 40 Kelurahan Legok Kota Jambi. Pengabdian telah dilaksanakan pada mulai tanggal dari 21 sampai dengan tanggal 26 November 2022 kepada 10 orang warga RT 11. Sebelum pemberian edukasi tentang pemanfaatan

hidroterapi jahe untuk mengatasi hipertensi, maka tim pelaksana mempersiapkan terlebih dahulu beberapa hal penting diantaranya adalah : 1). *Pretest* dilakukan sebelum penyuluhan, 2), penyuluhan dilakukan kepada 10 orang masyarakat 3) mensimulasikan hidroterapi jahe merah, 3) mendemonstrasikan hidroterapi jahe merah, 4). Evaluasi, 5). Melakukan *post test*. Pelaksanaan Pengabdian telah dilaksanakan pada pukul 10.00 WIB dan dilaksanakan di rumah Ketua RT 40 kepada 10 orang ibu- ibu yang menderita hipertensi. Sebelum pelaksanaan edukasi berlangsung, semua peserta diukur tekanan darahnya. Adapun hasil pemeriksaan tekanan darah peserta penyuluhan ditunjukkan pada tabel di bawah ini.

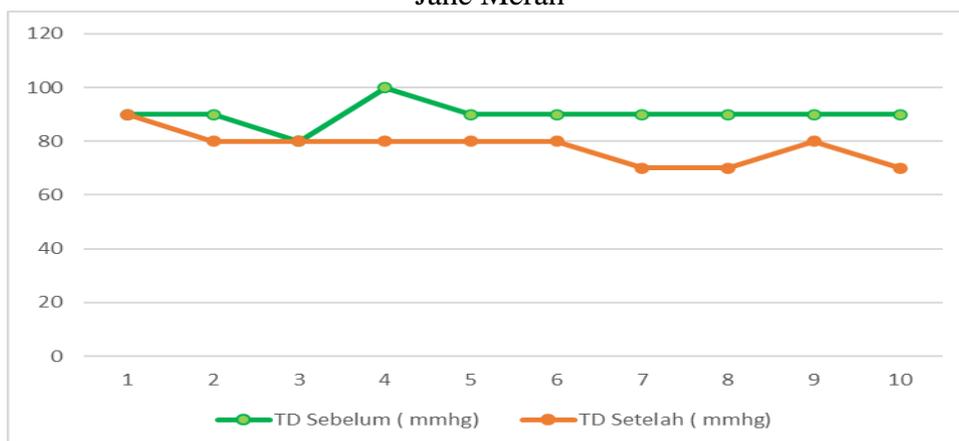
Pelaksanaan pengabdian ini disaksikan oleh ketua RT dan Kader. Edukasi dilakukan selama 60 menit dengan rincian 10 menit pemberian pre test, 10 menit pembukaan, 20 menit edukasi dan selanjutnya simulasi cara membuat minuman yang berbahan dasar jahe merah dan 10 menit untuk sesi tanya jawab, selanjutnya post test selama 10 menit. Adapun hasil *pre test* dan *post test* dapat dilihat pada tabel di bawah ini menunjukkan bahwa ada peningkatan

Diagram 1. Hasil Tekanan Darah Sistol Sebelum dan Setelah Pemberian Hidroterapi Jahe Merah



Berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah sistol tertinggi sebelum diberikan *treatment* adalah 180 mmhg dan terendah 140 mmhg.

Diagram 2. Hasil Tekanan Darah Diastole Sebelum dan Setelah Pemberian Hidroterapi Jahe Merah



Sedangkan hasil pengukuran tekanan darah diastole dapat disimpulkan bahwa Tekanan darah tertinggi sebelum *treatment* adalah 100 dan setelah pemberian hidroterapi ada perubahan tertinggi yaitu 80 mmhg. Berikut dokumentasi pelaksanaan pengabdian masyarakat di kelurahan Legok Kota Jambi.



Gambar 1. Dokumentasi saat sebelum pelaksanaan pengabdian



Gambar 2. Pembukaan Pengabdian oleh Presenter

Edukasi dilakukan selama 60 menit dengan rincian 10 menit pemberian pre test, 10 menit pembukaan, 20 menit edukasi dan selanjutnya simulasi cara membuat minuman yang berbahan dasar jahe merah dan 10 menit untuk sesi tanya jawab, selanjutnya post test selama 10 menit.



Gambar 3. Kegiatan Penyuluhan tentang hidroterapi Jahe Merah



Gambar 4. Pelaksanaan Hidroterapi Jahe Merah

Hipertensi merupakan penyakit pembuluh darah yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistemik. Adalah bila tekanan darah lebih atau sama dengan 140 mmhg dan tekanan darah diastole lebih atau sama dengan 90 mmhg. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan aliran darah terganggu sehingga menyebabkan komplikasi seperti jantung, ginjal, otak, atau retina.<sup>6</sup>

Agar tidak terjadi komplikasi maka harus segera diatasi dengan pengobatan baik pengobatan medis maupun komplementer. Salah satu terapi komplementer yang dapat mengatasi hipertensi adalah terapi hidroterapi jahe merah. Jahe merah merupakan tanaman yang berkhasiat untuk berbagai penyakit dan mudah didapat. Tanaman Jahe turun temurun

dikenal sebagai obat tradisional yang mampu mengatasi berbagai penyakit seperti masuk angin, rematik, menetralkan perut kembung, sesesma, antimumtah, penghangat tubuh, memperbaiki pencernaan, menjaga stamina, batuk berdahak, migrain dll.

Selain penyakit tersebut, Jahe khususnya rimpang jahe juga baik untuk melancarkan peredaran darah Prinsip kerja terapi rendam kaki dengan air hangat mempergunakan air hangat yaitu secara konduksi dimana terjadi perpindahan panas/hangat dari air hangat ke dalam tubuh akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan penurunan ketegangan otot sehingga dapat melancarkan peredaran darah yang akan mempengaruhi tekanan arteri oleh baroreseptor pada sinus kortikus dan arkus aorta yang akan menyampaikan implus yang di bawa serabut membawa isyarat dari semua bagian tubuh untuk menginformasikan kepada otak perihal tekanan darah, volume darah dan kebutuhan khusus semua organ ke pusat saraf simpatis ke medulla sehingga akan merangsang tekanan sistolik yaitu regangan otot ventrikel untuk segera berkontraksi.<sup>7</sup>

Berdasarkan beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa hidroterapi jahe merah yang dikombinasikan dengan air hangat memberikan pengaruh terhadap tekanan darah. Artikel dari Silfiani (2021) menunjukkan perubahan terjadi pada seluruh subyek dengan rata-rata penurunan systole 17,66 mmHg dan diastole 5,06 mmHg.<sup>8</sup> Masalah keperawatan risiko perfusi serebral tidak efektif teratasi sebagian ditandai penurunan nilai tekanan darah dan ketegangan otot leher. Hasil penelitian Edita (2022) dengan metode literatur review memaparkan bahwa dari beberapa jurnal dan artikel yang dianalisis beberapa peneliti mengatakan bahwa rendam kaki air hangat dapat menurunkan tekanan darah ibu hamil dengan hipertensi atau preeklampsia.<sup>9</sup> Rendam kaki air hangat ini jika dilakukan dengan rutin 3 kali sehari dalam merendam kaki dengan waktu 20-30 menit 1-5cm di atas mata kaki maka dapat menurunkan tekanan darahnya dengan jangka 1 minggu. Hasil penelitian Sani (2021) juga menunjukkan bahwa rebusan air jahe merah terhadap penurunan tekanan darah.<sup>10</sup> Sedangkan penelitian Nurpratiwi, 2021 dengan metode penelitian kualitatif dengan rancangan studi fenomenologi menjelaskan didapatkan 6 tema yaitu 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.<sup>11</sup> Berdasarkan hasil pengabdian dan beberapa hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hidroterapi jahe merah yang dikombinasikan dengan air hangat dapat menurunkan tekanan darah. Sehingga hidroterapi jahe merah dapat direkomendasi menjadi terapi untuk pasien- pasien hipertensi.

## KESIMPULAN

Pengabdian ini dapat disimpulkan bahwa sebagian (50%) peserta termasuk dalam kategori lansia akhir. Dan sebagian kecil 1 orang ( 10%) peserta masih berusia remaja akhir. Sedangkan seluruhnya peserta adalah berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah sistol tertinggi sebelum diberikan *treatment* adalah 180 mmhg dan terendah 140 mmhg. Hasil pengukuran tekanan darah diastole dapat disimpulkan bahwa Tekanan darah tertinggi sebelum *treatment* adalah 100 dan setelah pemberian hidroterapi ada perubahan tertinggi yaitu 80 mmhg.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes RI. 2020. Profil Kesehatan Indonesia 2020. <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-Tahun-2020.pdf> . Kemenkes RI. Jakarta

2. Kemenkes RI. 2018. RISKESDAS 2018. Kemenkes RI. Jakarta
3. Kemenkes RI. Hipertensi. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/faktor-risiko-hipertensi>
4. Puskesmas Putri Ayu. 2021. Profil Puskesmas Putri Ayu. Kota Jambi
5. Fithriyani, Miko. 2019. *Effect Of Hydrotherapy Warm Red Ginger to Reduce Blood Pressure on Elderly at Pandi Werdha Budi Luhur Jambi*. *Indian Journal Of Public Health Research and Development*. Volume 11 No 3 tahun 2020, Hal 1979-1983
6. Andrianto. 2022. Manangani Hipertensi. Airlangga University Press. Jawa Timur. <https://www.google.co.id/books/edition/BukuAjarMenanganiHipertensi/rG2dEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=buku+hipertensi&printsec=frontcover>
7. Nurpratiwi. 2021. Rendam kaki air hangat Jahe dalam menurunkan tekanan darah pada pasien Hipertensi. *Jurnal UMPP*. Ac.id. <https://ejournalyarsi.ac.id/index.php/KNJ/article/viewFile/55/29>
8. Silfiyani, Dewi Luthfina, Khayati, Nikmatul. 2021. Food Hidroterapy menggunakan Jahe merah ( *Zingiber officanela val rubrum*) untuk penurunan hipertensi Lansia. Prosiding Seminar Nasional. Unimus Vol 4 Universitas Muhammadiyah Semarang. Semarang.
9. Edita, Panjaitan, dkk. 2022. Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat terhadap Penurunan tekanan darah pada Pre Eklamsia Berat. *Jurnal Kebidanan*. Volume 12 No 2.
10. Sani, Nasrul, Fakhnurdin, Fitriyani, Noor. 2021. Rendaman Kaki Air Jahe Merah Berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. Vol 14. No 1. Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. Pekalongan <https://jurnal.umpp.ac.id/index.php/jik/article/view/534>
11. Nurpratiwi. 2021. Rendam Kaki Air Jahe Merah dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Khatulistiwa Nursing Journal* Vol 3 No 1. STIKes Yarsi Pontianak. Pontianak. <https://www.ejournalyarsi.ac.id/index.php/KNJ/article/view/55>