

Studi Kasus : Terapi Rendam Kaki Air Hangat Jahe sebagai Upaya Nonfarmakologis Pengendalian Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi

Metilda Metilda¹, Iqbal Sutisna², Lintang Zahra Febrianti³, Tiara Juliani⁴, Syndi Sofia Ristiana⁵, Dwi Lastin Nafisah⁶, Agnes Marthen⁷

¹⁻⁷Institut Kesehatan Rajawali

Penulis Korespondensi:

Dwi Lastin Nafisah

dwilastin@gmail.com

Abstrak:

Hipertensi merupakan penyakit kronis dengan prevalensi tinggi yang berisiko menimbulkan komplikasi kardiovaskular. Selain terapi farmakologis, pendekatan nonfarmakologis seperti terapi komplementer mulai banyak digunakan dalam praktik keperawatan. Rendam kaki menggunakan air rebusan jahe diketahui mengandung senyawa bioaktif seperti gingerol yang bersifat vasodilator, meningkatkan sirkulasi darah, serta memberikan efek relaksasi yang berpotensi menurunkan tekanan darah. Kegiatan studi kasus ini bertujuan menganalisis pengaruh terapi rendam kaki air hangat jahe terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Metode kegiatan dilakukan melalui pemberian edukasi kesehatan, demonstrasi prosedur rendam kaki, serta pendampingan praktik terapi selama tiga hari berturut-turut dengan suhu air $\pm 39^{\circ}\text{C}$ selama 15 menit. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan sphygmomanometer. Hasil menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik secara bertahap setelah terapi diberikan. Kegiatan ini menunjukkan bahwa rendam kaki air rebusan jahe dapat menjadi terapi komplementer sederhana, aman, dan mudah diterapkan untuk membantu pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata Kunci: *hipertensi, jahe, rendam kaki, terapi komplementer, tekanan darah*

Pendahuluan

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang paling banyak ditemukan di masyarakat dan menjadi faktor risiko utama penyakit jantung serta stroke. Banyak penderita hipertensi tidak merasakan gejala khusus, sehingga sering kali kondisi ini tidak terkontrol dengan baik. Pengelolaan hipertensi umumnya dilakukan dengan obat-obatan, namun penggunaan terapi nonfarmakologis juga penting sebagai pendamping untuk membantu mengontrol tekanan darah (Fadila Roby & Putriani, 2024).

Dalam praktik keperawatan komunitas, perawat memiliki peran dalam memberikan edukasi kesehatan serta memperkenalkan terapi komplementer yang mudah dilakukan oleh masyarakat. Salah satu terapi sederhana yang dapat diterapkan di rumah adalah rendam kaki air hangat. Terapi ini membantu memperlancar peredaran darah dan memberikan efek relaksasi. Manfaatnya dapat ditingkatkan dengan penambahan jahe, karena jahe mengandung senyawa aktif seperti gingerol yang membantu pelebaran pembuluh darah dan meningkatkan sirkulasi (Nasrul Sani & Fitriyani, 2024; Rinawaty et al., 2024).



Diterbitkan oleh :

Perkumpulan Dosen Muslim Indonesia
Sulawesi Selatan

<https://dmi-journals.org/jai/>

Hasil wawancara dengan warga menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi hanya mengandalkan obat dari fasilitas kesehatan dan belum mengetahui adanya terapi pendamping yang dapat dilakukan secara mandiri. Kurangnya pengetahuan ini menyebabkan rendahnya pemanfaatan terapi komplementer dalam pengendalian tekanan darah. Beberapa Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terapi rendam kaki air hangat jahe efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, baik pada pasien dewasa maupun lansia (Dewi & Imamah, 2025; Aria Susanti et al., 2025). Namun, pemanfaatan terapi ini di masyarakat masih terbatas karena kurangnya pengetahuan mengenai cara dan manfaatnya.

Berdasarkan kondisi tersebut, dilakukan kegiatan studi kasus ini berupa edukasi dan pendampingan terapi rendam kaki air hangat jahe. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan individu tentang terapi komplementer serta membantu menurunkan tekanan darah melalui metode yang sederhana, aman, dan mudah dilakukan di rumah.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan studi kasus ini dilaksanakan di wilayah Kabupaten Bandung Barat pada bulan Januari 2026 selama tiga hari berturut-turut. Sasaran kegiatan adalah pasien hipertensi yang berada di lingkungan tersebut dan telah melalui proses skrining tekanan darah serta menyatakan kesediaan mengikuti kegiatan. Salah satu peserta yang mengikuti kegiatan secara penuh adalah Ny. P berusia 57 tahun dengan riwayat hipertensi.

Metode studi kasus diawali dengan tahap persiapan berupa koordinasi dengan kader kesehatan setempat dan keluarga pasien, serta penyiapan alat dan bahan yang diperlukan seperti tensimeter, termometer air, baskom, dan jahe segar. Selanjutnya dilakukan edukasi kesehatan mengenai hipertensi, faktor risiko, komplikasi, serta pentingnya terapi nonfarmakologis sebagai pendamping pengobatan medis. Peserta juga diberikan penjelasan mengenai manfaat jahe dan prinsip kerja terapi rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah.

Tahap berikutnya adalah demonstrasi pembuatan rebusan jahe dan prosedur rendam kaki air hangat jahe. Jahe sebanyak kurang lebih 50 gram digeprek dan direbus, kemudian dicampurkan ke dalam air hangat bersuhu sekitar 39°C. Peserta dibimbing untuk melakukan perendaman kaki hingga 1–5 cm di atas mata kaki selama ± 15 menit. Terapi ini dilakukan satu kali setiap sore selama tiga hari berturut-turut dengan pendampingan langsung.

Monitoring dilakukan dengan mengukur tekanan darah peserta sebelum dan sesudah terapi setiap hari menggunakan sphygmomanometer. Evaluasi keberhasilan kegiatan dilakukan melalui observasi kemampuan peserta dalam melakukan terapi secara mandiri serta pencatatan perubahan tekanan darah yang terjadi setelah intervensi diberikan.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan studi kasus yang dilaksanakan selama tiga hari menunjukkan hasil yang positif terhadap perubahan tekanan darah peserta. Berdasarkan hasil pemantauan yang dilakukan sebelum dan sesudah terapi rendam kaki air hangat jahe, diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 1. Perbandingan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Terapi

Hari	Tekanan Darah Sebelum Terapi	Tekanan Darah Setelah Terapi
1	160/100 MmHg	110/70 MmHg
2	130/90 MmHg	110/80 MmHg

Data tersebut menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah pelaksanaan terapi setiap harinya. Penurunan paling signifikan terjadi pada hari pertama, di mana tekanan darah turun cukup tajam setelah terapi diberikan. Pada hari kedua dan ketiga, tekanan darah tetap menunjukkan tren penurunan dan cenderung lebih stabil mendekati batas normal. Penurunan tekanan darah yang terjadi pada peserta sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa terapi rendam kaki air hangat jahe dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan pada pasien hipertensi (Putriani Gea et al., 2024; Nasrul Sani & Fitryani, 2024). Hasil ini mengindikasikan bahwa terapi rendam kaki air hangat jahe memberikan efek relaksasi dan membantu memperbaiki sirkulasi darah secara bertahap.



Gambar 1. Proses Pelaksanaan Terapi Rendam Kaki Air Rebusan Jahe

Gambar 1 menunjukkan proses terapi selama tiga hari secara berurutan, terapi rendam kaki air rebusan jahe juga dilakukan sesuai prosedur. Secara fisiologis, efek hangat dari air rendaman menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah perifer sehingga aliran darah menjadi lebih lancar dan resistensi pembuluh darah menurun. Kondisi ini berkontribusi langsung terhadap penurunan tekanan darah. Selain itu, kandungan bioaktif jahe seperti gingerol dan shogaol diketahui memiliki efek vasodilator dan antiinflamasi yang mendukung pelebaran pembuluh darah serta meningkatkan perfusi jaringan (Rinawaty et al., 2024). Kombinasi efek termal dan senyawa aktif jahe inilah yang diduga berperan dalam perubahan tekanan darah yang terjadi pada peserta.

Terapi rendam kaki air hangat jahe juga berpengaruh terhadap sistem saraf otonom, khususnya dengan merangsang aktivitas saraf parasimpatis. Aktivasi sistem parasimpatis menimbulkan respons relaksasi yang ditandai dengan penurunan denyut jantung dan tekanan darah (Arisanti, 2025). Kondisi relaksasi ini membantu menurunkan tekanan darah, terutama pada pasien yang memiliki faktor risiko stres atau ketegangan emosional.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terapi rendam kaki air hangat, khususnya dengan tambahan jahe, efektif sebagai terapi komplementer dalam membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Dewi & Imamah, 2025; Aria Susanti et al., 2025). Dengan demikian, intervensi ini dapat direkomendasikan sebagai bagian dari asuhan keperawatan nonfarmakologis yang mudah dilakukan, aman, dan dapat diterapkan secara mandiri di rumah

Simpulan

Kegiatan studi kasus ini melalui edukasi dan pendampingan terapi rendam kaki air hangat jahe menunjukkan hasil yang positif dalam membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Terapi ini memberikan efek relaksasi, membantu melancarkan sirkulasi darah, dan berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah secara bertahap.

Selain itu, peserta kegiatan menjadi lebih memahami cara melakukan terapi secara mandiri di rumah. Rendam kaki air hangat jahe dapat dijadikan sebagai terapi komplementer yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan sebagai pendamping pengobatan medis pada penderita hipertensi. Kegiatan serupa disarankan untuk diterapkan pada kelompok masyarakat yang lebih luas guna meningkatkan kemandirian pasien dalam mengontrol tekanan darah.

Ucapan Terimakasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada kader kesehatan dan keluarga pasien di wilayah Kabupaten Bandung Barat yang telah memberikan dukungan serta bekerja sama dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Institut Kesehatan Rajawali yang telah memberikan fasilitas dan dukungan sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

Referensi

- Putriani Gea, R., Luthfi, A., & Apriza, A. (2024). Efektivitas terapi rendam kaki air jahe merah hangat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *SEHAT: Jurnal Kesehatan Terpadu*. <https://doi.org/10.31004/sjkt.v2i1.16863>
- Sartika, A., Suhada, I. T., Padila, P., & Andrianto, M. B. (2023). Warm red ginger water foot soaking therapy on blood pressure in hypertension patients. *Jurnal Keperawatan Silampari*. <https://doi.org/10.31539/bgrfwz35>
- Rinawaty, D., Sulastyawati, & Retnowati, L. (2024). The effect of a combination of foot bath ginger boiling water and slow deep breathing exercises on blood pressure reduction in hypertensive patients. *Journal of Applied Health Management and Technology*. <https://doi.org/10.31983/jahmt.v1i3.6809>
- Nasrul Sani, F., & Fitriyani, N. (2024). Rendam kaki rebusan air jahe merah berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. <https://doi.org/10.48144/jiks.v14i1.534>
- Dewi, M., & Imamah, I. N. (2025). Penerapan rendam kaki air hangat jahe merah dalam upaya menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah Puskesmas Boyolali II. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Mandira Cendikia*. <https://doi.org/10.70570/jikmc.v4i7.1734>
- Aria Susanti, D., Susilowati, T., & Natsir, M. (2025). Penerapan rendam kaki air hangat jahe terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Kelurahan Joyotakan. *An-Najat*. <https://doi.org/10.59841/an-najat.v2i3.1577>
- Muda, I., Wayamay Tiara Liyanti, M., & Khumaidi, et al. (2023). Application therapy of warm water foot soak with a mixture of salt and red ginger on lower blood pressure in hypertension patients. *Mulawarman Nursing Indonesia Journal*.
- Arisanti, N. K. D. (2025). Analisis asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan inovasi rendam air hangat jahe di Banjar Jero Desa Sinabun. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*. <https://doi.org/10.51933/health.v10i1.1978>
- Fadila Roby, H. A., & Putri, S. (2024). Literatur review: efektivitas pemberian rendaman jahe pada keluarga dalam menurunkan tekanan darah. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i4.52423>

