SKRIPSI

PENGARUH RENDAM KAKI AIR JAHE MERAH (*ZINGIBER OFFICINALE VAR. RUBRUM)* TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PENYAKIT HIPERTENSI

Di Posyandu Desa Singkil Wilayah Kerja Puskesmas Balong Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo

Oleh:

FEBY EKA PRAMESTHI

22632143

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2026

SKRIPSI

PENGARUH RENDAM KAKI AIR JAHE MERAH (*ZINGIBER OFFICINALE VAR. RUBRUM)* TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PENYAKIT HIPERTENSI

Di Posyandu Desa Singkil Wilayah Kerja Puskesmas Balong Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo

SKRIPSI

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S. Kep)
Dalam Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Oleh:

FEBY EKA PRAMESTHI

22632143

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2026

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang Pendidikan di Perguruan Tinggi manapun

Ponorogo, 21 Juli 2026

Yang Menyatakan

Feby Eka Pramestni

NIM. 22632143

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
Lembar Pengesahan

PENGARUH RENDAM KAKI AIR JAHE MERAH (*ZINGIBER OFFICINALE VAR. RUBRUM)* TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PENYAKIT HIPERTENSI

Di Posyandu Desa Singkil Wilayah Kerja Puskesmas Balong Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA TANGGAL 21 Juli 2026
Oleh:

Pembimbing I

Saiful Nurhidayat, S.Kep Ners M.Kep
NIDN. 07-1412-7901

Pembimbing II

Rika Maya Sari, S.Kep Ners M.Kes
NIDN. 07-1106-8503

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Saiful Nurhidayat, S.Kep Ners M.Kep
NIDN. 07-1412-7901

LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh Panitia Penguji
Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

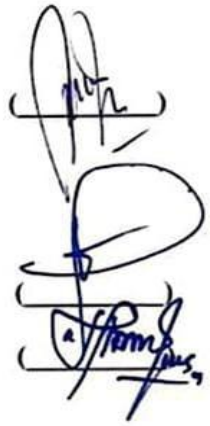
Pada Tanggal 22 Juli 2026

PANITIA PENGUJI

Ketua : Siti Munawaroh, S.Kep Ners M.Kep

Anggota :

1. Saiful Nurhidayat, S.Kep Ners M.Kep
2. Rika Maya Sari, S.Kep Ners M.Kes



Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Saiful Nurhidayat, S.Kep Ners M.Kep
NIDN. 07-1412-7901

MOTTO

"*Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan."*
(QS. Al-Insyirah: 5-6)

"Badai tidak datang untuk menghancurkan hidupmu, tetapi untuk membersihkan jalanmu. Tetaplah melangkah, sekecil apa pun jejak yang kau tinggalkan."

"Progress over perfection because every small step forward is still a victory."

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT, berkat Rahmat dan hidayahnya saya dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul "Pengaruh Rendam Kaki Air Jahe Merah *(Zingiber officinale var. rubrum)* Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penyakit Hipertensi". Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Bersama ini perkenankanlah saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada:

1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo
2. Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Siti Munawaroh, S.Kep., Ners., M.Kep, selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
4. Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing pertama yang banyak memberikan bimbingan, arahan dan motivasi selama penyusunan skripsi ini.
5. Rika Maya Sari, S.Kep., Ners., M.Kes selaku pembimbing kedua yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan dan motivasi selama penyusunan skripsi ini.
6. Kepala Puskesmas Balong yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini.

7. Responden Hipertensi di Posyandu Desa Singkil yang sudah bersedia meluangkan waktunya dalam kegiatan studi pendahuluan dan kegiatan penelitian.
8. Kedua orang tua saya yang menjadi sebuah alasan utama saya untuk dapat bertahan dalam setiap proses yang saya jalani selama perkuliahan.
9. Sahabat saya, Natasya, Diana, Rasyi, Putri, Nasywa, Wiji dan seluruh pihak yang sudah banyak berperan dalam hidup penulis. Terima kasih sudah memberikan bantuan dan dukungan kepada penulis, doa, support, waktu dan kebaikan yang kalian berikan kepada penulis selama ini.
10. Terakhir, Untuk diri saya sendiri, terima kasih telah mampu bertahan, tidak menyerah pada rasa lelah, dan tetap melangkah meski proses yang dilalui sangat menguras energi serta pikiran. *You've fought a good fight, and I'm proud of you.*

Dalam penulisan ini penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki berbagai keterbatasan. Oleh sebab itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dalam penulisan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi nyata dan manfaat yang luas, khususnya bagi perkembangan ilmu keperawatan.

Ponorogo, 12 November 2025

Penulis

Feby Eka Pramesthi

NIM. 22632143

ABSTRAK

PENGARUH RENDAM KAKI AIR JAHE MERAH (ZINGIBER OFFICINALE VAR. RUBRUM) TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PENYAKIT HIPERTENSI

Di Posyandu Desa Singkil Wilayah Kerja Puskesmas Balong Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo

Feby Eka Pramesthi

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Ponorogo

E-mail: febyeka168@gmail.com

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Terapi non-farmakologis seperti rendam kaki air jahe merah (Zingiber officinale var. rubrum) dapat digunakan untuk mengontrol tekanan darah melalui efek vasodilatasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh rendam kaki air jahe merah terhadap perubahan tekanan darah pada penyakit hipertensi di Posyandu Desa Singkil Wilayah Kerja Puskesmas Balong.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *Pre-Eksperimental* menggunakan rancangan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita hipertensi di Desa Singkil sebanyak 122 orang, dengan jumlah sampel sebanyak 15 responden lansia di Posyandu Lansia Krajan yang memenuhi kriteria inklusi melalui Teknik Purposive Sampling. Intervensi dilakukan selama 5 hari berturut-turut dengan durasi 15 menit perhari dengan menggunakan 50 gram jahe merah dalam 1,5 liter air hangat dengan suhu 39-40 ℃.

Analisis data menggunakan uji *statistik Paired Samples T Test*. Hasil penelitian sebelum intervensi *(pre-test)* menunjukkan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 151,493 mmHg dan diastolik 85,933 mmHg. Setelah intervensi *(post-test),* rata-rata tekanan darah sistolik turun menjadi 142,827 mmHg dan diastolik turun menjadi 81,947 mmHg. Hasil uji bivariat menunjukkan nilai t-hitung sistolik sebesar 19,944 dan diastolik sebesar 5,501 dengan p-value keduanya < 0,000 $\alpha < 0,05$.

Diskusi tentang terapi rendam kaki jahe merah telah terbukti secara signifikan menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi di Posyandu Desa Singkil. Terapi ini efektif sebagai salah satu intervensi non-farmakologis yang bisa dilakukan sendiri dalam pengelolaan hipertensi.

Kata Kunci: Tekanan Darah, Rendam Kaki, Hipertensi, Jahe Merah

ABSTRACT
THE EFFECT OF SOAKING FEET IN RED GINGER (ZINGIBER OFFICINALE VAR. RUBRUM) WATER ON CHANGES IN BLOOD PRESSURE IN PATIENTS WITH HYPERTENSION

At the Singkil Village Health Post in the Service Area of the Balong Community Health Center, Balong Subdistrict, Ponorogo Regency

Feby Eka Pramesthi

Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Ponorogo
E-mail: febyeka168@gmail.com

Hypertension is a non-communicable disease and a leading cause of early death worldwide. Non-pharmacological therapies like soaking your feet in red ginger water (Zingiber officinale var. rubrum) can be used to control blood pressure through vasodilation effects. This study aimed to find out the effect of soaking feet in red ginger water on blood pressure changes in people with hypertension at the Posyandu in Singkil Village under the Balong Health Center work area.

This study used a quantitative method with a Pre-Experimental design using a One-Group Pretest-Posttest Design. The population in this study was all hypertensive patients in Singkil Village, totaling 122 people, with a sample size of 15 elderly respondents at the Krajan Elderly Posyandu who met the inclusion criteria through Purposive Sampling. The intervention was carried out for 5 consecutive days with a duration of 15 minutes per day using 50 grams of red ginger in 1.5 liters of warm water at a temperature of 39-40 °C.

Data analysis was done using the Paired Samples T Test. The results before the intervention (pre-test) showed an average systolic blood pressure of 151.493 mmHg and diastolic of 85.933 mmHg. After the intervention (post-test), the average systolic blood pressure dropped to 142.827 mmHg and diastolic dropped to 81.947 mmHg. The bivariate test results showed a t-value of 19.944 for systolic and 5.501 for diastolic, with p-values for both < 0.000, $\alpha < 0.05$.

Discussion about red ginger foot soak therapy has been shown to significantly lower systolic and diastolic blood pressure in hypertensive patients at the Singkil Village Posyandu. This therapy is effective as one of the non-pharmacological interventions that can be done on your own for managing hypertension.

***Keywords**: Blood Pressure, Foot Soak, Hypertension, Red Ginger*

DAFTAR ISI

Cover Depan.....i
Cover Dalam.....ii
Surat Pernyataan.....iii
Lembar Persetujuan Pembimbing.....iv
Lembar Penetapan Panitia Penguji.....v
Kata Pengantar.....vi
Abstract.....viii
Daftar Isi.....x
Daftar Tabel.....xi
Daftar Gambar.....xiv
Daftar Lampiran.....xvii
Daftar Singkatan.....xviii
BAB 1 PENDAHULUAN
1.1 Latar Belakang Masalah.....1
1.2 Rumusan Masalah.....5
1.3 Tujuan Penelitian
1.3.1 Tujuan Utama.....6
1.3.2 Tujuan Khusus.....6
1.4 Manfaat
1.4.1 Teoritis.....6
1.4.2 Praktis.....6
1.5 Keaslian Penelitian.....7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA
2.1 Konsep Rendam Kaki Air Jahe Merah
1.1.1 Definisi Rendam Kaki Air Jahe Merah.....11
1.1.2 Manfaat Rendam Kaki Air Jahe Merah.....12
1.1.3 Mekanisme Rendam Kaki Air Jahe Merah.....12
1.1.4 Prosedur Terapi.....14
2.2 Konsep Jahe Merah
2.2.1 Pengertian Jahe Merah.....15
2.2.2 Klasifikasi Jahe Merah.....16
2.2.3 Jenis Jahe.....17
2.2.4 Manfaat Jahe.....20
2.3 Konsep Tekanan Darah
2.3.1 Definisi Tekanan Darah.....20
2.3.2 Klasifikasi Tekanan Darah.....21
2.3.3 Kategori Perubahan Tekanan Darah.....23
2.3.4 Alat Ukur Tekanan Darah.....25
2.4 Konsep Hipertensi
2.4.1 Definisi Hipertensi.....27

2.4.2 Etiologi Hipertensi....28
2.4.3 Patofisiologi Hipertensi....30
2.4.4 Manifestasi Hipertensi....31
2.4.5 Komplikasi....32
2.4.6 Penatalaksanaan....33
2.5 Kerangka Teori Penelitian....37
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN
3.1 Kerangka Konseptual Penelitian....36
3.2 Hipotesis....38
BAB 4 METODE PENELITIAN
4.1 Desain Penelitian....40
4.2 Kerangka Operasional....41
4.3 Populasi, Sampel, Besar Sampel, Sampling
4.3.1 Populasi....42
4.3.2 Sampel....42
4.3.3 Besar Sampel....42
4.3.4 Sampling....43
4.4 Variabel Penelitian
4.4.1 Variabel Independen....44
4.4.2 Variabel Dependen....44
4.5 Definisi Operasional....45
4.6 Instrumen Penelitian....46
4.7 Lokasi dan Waktu Penelitian
4.7.1 Lokasi Penelitian....48
4.7.2 Waktu Penelitian....48
4.8 Prosedur Pengumpulan Data dan Analisis Data
4.8.1 Pengumpulan Data....48
4.8.2 Analisis Data....50
4.9 Etika Penelitian....52
4.10 Keterbatasan Penelitian....53
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
5.1 Hasil Penelitian
5.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian....54
5.1.2 Data Umum....55
5.1.3 Data Khusus....57
5.2 Pembahasan
5.2.1 Analisis Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Sebelum Diberikan Intervensi Rendam Kaki Air Jahe Merah di Posyandu Lansia Krajan Desa Singkil....60
5.2.2 Analisis Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Sesudah Diberikan Intervensi Rendam Kaki Air Jahe Merah di Posyandu Lansia Krajan Desa Singkil....66

5.2.3 Pengaruh Rendam Kaki Air Jahe Merah (Zingiber officinale var. rubrum) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penyakit Hipertensi 74
BAB 6
6.1 Kesimpulan 78
6.2 Saran 79
DAFTAR PUSTAKA 81

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi dari jahe merah (*Zingiber officinale var. rubrum*) ...16

Tabel 2.2 Kandungan zat gizi pada jahe merah.....17

Tabel 2.3 Klasifikasi Tekanan Darah Pada Orang Dewasa 23

Tabel 4.1 Desain Penelitian Pre-Eksperimental menggunakan rancangan *One -Group Pre-test and Post-test Design*.....40

Tabel 4.2 Definisi Operasional pengaruh rendam kaki air jahe merah terhadap perubahan tekanan darah pada penyakit hipertensi 45

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Usia Pederita Hipertensi di Posyandu Lansia Krajan Desa Singkil, Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo 16 sampai 20 juni 2026.....55

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Jenis Kelamin Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Krajan Desa Singkil, Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo pada tanggal 16 sampai 20 juni 2026 55

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Pendidikan Pederita Hipertensi di Posyandu Lansia Krajan Desa Singkil, Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo pada tanggal 16 sampai 20 juni 2026.....56

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Pekerjaan Pederita Hipertensi di Posyandu Lansia Krajan Desa Singkil, Kecamatan Balong Kabupaten Ponorogo pada tanggal 16 sampai 20 juni 2026.....56

Tabel 5.5 Distribusi Rata – Rata Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Sebelum Diberikan Intervensi Rendam Kaki Air Jahe Merah di Posyandu Krajan Desa Singkil Pada 16 sampai 20 juni 2026 57

Tabel 5.6 Distribusi Rata – Rata Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Sesudah Diberikan Intervensi Rendam Kaki Air Jahe Merah di Posyandu Krajan Desa Singkil Pada 16 sampai 20 juni 2026 58

Tabel 5.7 Analisi Pengaruh Rendam Kaki Air Jahe Merah Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Sesudah Diberikan Intervensi Rendam Kaki Air Jahe Merah di Posyandu Lansia Krajan Desa Singkil pada 16 sampai 20 Juni 2026 59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian Pengaruh Rendam Kaki Jahe Merah Terhadap Perubahan tekanan darah pada penyakit hipertensi 35

Gambar 3.1 Kerangka konsep penelitian pengaruh rendam kaki air jahe merah terhadap perubahan tekanan darah pada penyakit hipertensi 37

Gambar 4.1 Kerangka operasional pengaruh rendam kaki air jahe merah terdapat perubahan tekanan darah pada penyakit hipertensi 41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampuran 1	Rencana Kegiatan	87
Lampiran 2	Permohonan Izin Pengambilan Data Awal	88
Lampiran 3	Surat Izin Penelitian	91
Lampiran 4	Keterangan Layak Etik	94
Lampiran 5	Penjelasan Penelitian	95
Lampiran 6	Persetujuan Menjadi Responden *(Informed Consent)*	96
Lampiran 7	Lembar Identitas Responden	98
Lampiran 8	SOP Rendam Kaki Air Jahe Merah	99
Lampiran 9	Lembar Hasil Observasi	101
Lampiran 10	Tabulasi Data Umum	104
Lampiran 11	Tabulasi Frekuensi Data Penelitian	105
Lampiran 12	Tabulasi Data Silang	107
Lampiran 13	*Descriptive Statistics & Uji Paired Samples Test*	121
Lampiran 14	Dokumentasi	125
Lampiran 15	Cek Plagiasi	126
Lampiran 16	Buku Kegiatan Bimbingan	127

DAFTAR SINGKATAN

PTM	: Penyakit Tidak Menular
WHO	: World Health Organization
Riskesdes	: Riset Kesehatan Dasar
Kemenkes R.I	: Kementerian Republik Indonesia
Dinkes	: Dinas Kesehatan
SOP	: Standar Operasional Prosedur
ACE-Inhibitor	: Angiotensin-Converting Enzyme
LLA	: Lingkar Lengan Atas
CVA	: Cerebrovasculer Accident
HT	: Hipertensi