

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang tidak menular (PTM) dan menjadi salah satu penyebab utama dari kematian dini di seluruh dunia, baik di negara maju maupun negara yang sedang berkembang, termasuk Indonesia (Nugraheni & Soleman, 2024). Hipertensi dikenal sebagai *silent killer* karena merupakan kondisi yang tidak memperlihatkan gejala yang jelas, sehingga sering kali diabaikan. Menurut *World Health Organization* (WHO, 2023) adalah “*Hypertension (high blood pressure) is when the pressure in your blood vessels is too high (140/90 mmHg or higher). It is common but can be serious if not treated.*” Seseorang yang menderita hipertensi, jika tidak segera ditangani, dapat mengalami kerusakan yang tidak dapat diperbaiki pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner), dan otak (yang bisa memicu stroke) bahkan berpotensi mengakibatkan kematian (Julianto, et.al 2022).

Berdasarkan data (WHO, 2024) diperkirakan sekitar 1,4 miliar individu dewasa yang berusia antara 30 hingga 79 tahun di seluruh dunia akan mengalami hipertensi; angka ini mencakup 33% dari jumlah penduduk dalam kelompok usia tersebut. Sebanyak dua pertiga dari orang dewasa berusia 30 hingga 79 tahun yang mengalami hipertensi berada di negara-negara dengan pendapatan rendah dan menengah. Sekitar 600 juta orang dewasa yang memiliki hipertensi (44%) tidak mengetahui bahwa mereka sedang menghadapi kondisi tersebut. Di Indonesia, berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (2023) dan penelitian kohor mengenai penyakit tidak menular (PTM) (2021), hipertensi

menjadi penyebab utama kematian keempat yang paling signifikan dengan presentase mencapai 10,2%. Untuk populasi berusia 60-70 tahun di Indonesia pada tahun 2022, angka yang tercatat adalah 67,33% untuk laki-laki dan 63,91% untuk perempuan dari total 192.605 jiwa (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2020). Menurut data Riskesdas yang dirilis oleh Kemenkes RI pada tahun (2021), prevalensi hipertensi pada dewasa di atas 18 tahun mencapai 34,1%. Angka tertinggi tercatat di Kalimantan Selatan dengan 44,1%, sedangkan yang terendah ada di Papua dengan 22,2%.

Dalam Profil Kesehatan Jawa Timur (2023), jumlah penderita hipertensi di wilayah ini berjumlah 11.687.796 orang, dengan kelompok usia di atas 15 tahun, di mana 5.706.665 di antaranya adalah laki-laki dan 5.981.131 adalah perempuan. Prevalensi hipertensi di Kabupaten Ponorogo pada tahun 2025 antara bulan Januari hingga September menunjukkan angka 226.337 jiwa, yakni 38,28%. Kecamatan Balong merupakan penderita hipertensi tertinggi kedua, dengan target 17.652 jiwa (Dinkes Ponorogo, 2025). Dari data yang didapat di Puskesmas Balong salah satu desa di wilayah kecamatan balong yang memiliki penderita hipertensi tertinggi ke dua adalah Desa Singkil dengan peserta 122. Masyarakat Desa Singkil yang terdaftar penderita hipertensi aktif yaitu lansia sekitar 29.66%, dari informasi tersebut memberikan perhatian khusus pada masalah kesehatan lansia.

Masalah kesehatan yang paling umum dialami oleh masyarakat Indonesia adalah hipertensi, di mana risiko tertinggi terjadinya hipertensi terjadi pada kelompok usia 30-80 tahun. Pada fase akhir siklus kehidupan manusia di dunia, di mana individu berhadapan dengan penurunan fisik, kognitif, sosial, serta

perubahan baik dari segi struktur maupun fungsi, termasuk di dalamnya sistem peredaran darah tubuh (Tunnisaa & Putri, 2024). Seiring bertambahnya usia, jantung mengalami fleksibilitas dinding aorta menurun, ketebalan dan kekakuan pada katup jantung, dan kemampuan memompa darah menurun yang mengakibatkan adanya resistensi pembuluh darah perifer sehingga muncul hipertensi. Masyarakat sering tidak menyadari bahwa mereka menderita hipertensi dan biasanya baru mengetahuinya setelah menjalani pemeriksaan untuk masalah kesehatan lainnya atau setelah munculnya kerusakan pada organ tubuh. Kerusakan organ menjadi dampak yang ditargetkan akibat tingginya intensitas peningkatan tekanan darah yang tidak terkelola dan tidak diobati pada penderita hipertensi (Mutmainnah et.al, 2023).

Apabila dampak yang dialami oleh penderita hipertensi tidak ditangani dengan baik, maka mereka dapat menghadapi kondisi seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke, serangan iskemik sementara, diabetes, gangguan lipid, penyakit ginjal kronis, serta kadar kolesterol tinggi. Faktor penyebab hipertensi pada lansia meliputi aspek demografi seperti usia, jenis kelamin, riwayat keluarga, dan etnis. Juga ada faktor perilaku seperti obesitas, stres, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, serta pola makan yang tidak sehat. Selain itu, hipertensi pada lansia juga dipicu oleh perubahan gaya hidup, dan yang tidak kalah pentingnya, peningkatan tekanan darah yang lebih besar seiring bertambahnya usia terjadi pada individu yang banyak mengonsumsi makanan tinggi garam (Mutmainnah et.al, 2023).

Hipertensi tidak bisa disembuhkan tetapi dapat dikelola dengan terapi nonfarmakologis. Terapi Rendam kaki air hangat dengan campuran jahe merah

merupakan terapi nonfarmakologis untuk mengontrol tekanan darah yang dilakukan pada lansia dapat mengurangi risiko terjadinya komplikasi (Tunnisaa & Putri, 2024). Kandungan senyawa yang terdapat pada rimpang jahe merah meliputi gingerol, oleoresin, dan minyak esensial. Jumlah minyak esensial dalam jahe merah lebih banyak dibandingkan dengan jenis jahe lainnya. Jahe merah memiliki 5-10% oleoresin dan 2,58-3,90% minyak esensial, yang merupakan jumlah tertinggi jika dibandingkan dengan jahe putih yang hanya mengandung 2,39-8,87% oleoresin dan 1,70-3,80% minyak esensial (Banjarmahor, 2020).

Senyawa gingerol telah terbukti memiliki efek menurunkan tekanan darah. Komponen gingerol berasal dari minyak yang tidak mudah menguap. Kandungan ini dapat memberikan kehangatan pada seluruh tubuh. Dengan adanya sensasi hangat ini, pembuluh darah dapat melebar (vasodilatasi), yang memungkinkan aliran darah menjadi lebih lancar dan memudahkan jantung dalam memompa darah, sehingga dapat mengurangi tekanan darah (Azzakiyah dan Kurniawan, 2023). Terapi merendam kaki dengan air jahe merah ini ditujukan untuk meningkatkan aliran darah karena sangat bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah. Proses perendaman kaki dalam air jahe hangat dilakukan selama 15 menit. Air hangat juga memberikan pengaruh fisiologis bagi tubuh untuk memperlancar sirkulasi darah. Terapi ini sangat efektif untuk dilakukan kapan saja di rumah (Nugraheni & Soleman, 2024).

Untuk membantu mempermudah penerapan program penurunan hipertensi, terutama di Desa Singkil perlu dilaksanakan kegiatan pencegahan dan pengendalian hipertensi. Dengan adanya kegiatan pencegahan dan

pengendalian hipertensi dengan cara memantau tekanan darah secara rutin dan berkala, memberikan edukasi pada masyarakat tentang penyakit hipertensi, menganjurkan untuk memulai gaya hidup sehat, dan memberikan informasi mengenai pengobatan non-farmakologis. Pengobatan non-farmakologis dapat mengurangi penggunaan obat anti hipertensi. Diharapkan di posyandu lansia mengadakan edukasi mengenai pemberian terapi menurunkan hipertensi, seperti Terapi rendam kaki air jahe merah yang dapat membantu menurunkan hipertensi aktif. Berdasarkan isu yang telah disebutkan, penelitian ini tertarik untuk melaksanakan studi dengan judul “Pengaruh rendam kaki air jahe merah (*Zingiber officinale* var. *rubrum*) terhadap perubahan tekanan darah pada penyakit hipertensi”. Seperti halnya pada hadis berikut:

جَهْلُهُ مَنْ وَجَّهَهُ عِلْمُهُ مَنْ عَلَّمَهُ شِفَاءٌ لَهُ أَنْزَلَ إِلَّا دَاءً يُنْزَلُ لَمْ يَنْزِلْ

"Sesungguhnya Allah tidak menurunkan suatu penyakit, melainkan Allah juga menurunkan obatnya. Ini diketahui oleh sebagian orang dan tidak diketahui oleh yang lain." (HR. Ahmad, 4:278, Sanad hadits ini sahih sebagaimana dikatakan oleh Syaikh Ali Hasan Al-Halabi, juga ada hadits dari Ibnu Mas'ud)

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh rendam kaki air jahe merah terhadap perubahan tekanan darah pada penyakit hipertensi di Posyandu Desa Singkil”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh rendam kaki air jahe merah terhadap perubahan tekanan darah pada penyakit hipertensi di Posyandu Desa Singkil

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengidentifikasi tingkat tekanan darah sebelum diberikan rendaman kaki air jahe merah

1.3.2.2 Mengidentifikasi tekanan darah setelah diberikan rendaman kaki air jahe merah

1.3.2.3 Menganalisis pengaruh rendam kaki air jahe merah sebelum dan sesudah untuk mengetahui perubahan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi di desa singkil

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan baru dan dimanfaatkan sebagai referensi dalam kajian pustaka untuk memperluas pemahaman tentang pengobatan herbal yang digunakan dalam mengatasi hipertensi.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Peneliti

Menambah wawasan mengenai hipertensi dan manfaat jahe merah bagi individu yang mengalami hipertensi dengan melakukan tinjauan terhadap beberapa jurnal, terutama terkait dampak dari rendaman kaki air jahe merah

hangat untuk mengetahui perubahan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi.

1.4.2.2 Bagi pemerintah daerah (Dinas Kesehatan Ponorogo)

Memberikan informasi berbasis bukti untuk memperbaiki program Kesehatan, seperti meningkatkan pendidikan, akses pemberian pengobatan farmakologi dan non farmakologi

1.4.2.3 Bagi peneliti dan akademisi

Menambah literatur di perpustakaan dalam bidang keperawatan, khususnya mengenai manfaat jahe merah dalam menurunkan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi.

1.4.2.4 Bagi praktisi Kesehatan

Memberikan wawasan yang lebih mendalam untuk intervensi yang lebih efisien untuk diterapkan dalam pelayanan sehari-hari.

1.5 Keaslian Penelitian

- 1.5.1 Tunnisaa, A., & Putri, P. R. (2024) dalam penelitian ini yang berjudul Rendam kaki air hangat dengan campuran jahe merah menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi (studi pada pasien hipertensi di wilayah binaan puskesmas karawaci baru). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh rendam kaki air hangat dengan campuran jahe merah terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Wilayah Binaan Puskesmas Karawaci Baru. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu simple random sampling dan purposive sampling dengan total sampel 24 responden. Analisis univariat yang disajikan dalam frekuensi dan bentuk analisis

distribusi bivariat menggunakan uji paired sample t test. Hasil uji paired sample t test pada penelitian ini didapatkan nilai p value = 0,000 adanya pengaruh rendam kaki air hangat dengan campuran jahe merah. Persamaannya adalah sama-sama meneliti rendaman kaki air jahe merah. Perbedaannya adalah pada penelitian ini membahas mengenai kekambuhan hipertensi karena kualitas tidur lansia yang buruk dan responden hanya 24 orang

- 1.5.2 Sartini, B., & Silalahi, L. E. (2022). Dalam penelitian ini dengan judul Pengaruh terapi rendam kaki air hangat dan air jahe terhadap penurunan tekanan darah. Tujuannya adalah mengetahui pengaruh perendaman kaki dengan air hangat dan air hangat jahe terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi. Metode dilakukan dengan metode Quasi-experiment dengan desain pre-and post-test dengan sampel systematic random sampling (n=70). Analisis uji statistik independent t-test software SPSS di dapatkan selisih tekanan sistolik dan diastolik terhadap air jahe dan air hangat sebelum dan sesudah mengalami penurunan sebesar 8,28 dan 8,83 nilai p-value ($0,001 < 0,05$). Persamannya pada peniliti ini juga membahas mengenai terapi rendam jahe merah yang dapat membantu menurunkan tekanan darah dan juga membahas mengenai kandungan jahe merah. Perbedaannya pada penelitian ini pelaksanaan kegiatan terapinya tidak dilaksanakan secara rutin dan tidak membahas menggunakan berapa jumlah jahe merah yang digunakan.

- 1.5.3 Ilham, Biahimo, & Bima. (2025). Dengan judul pengaruh terapi rendam kaki dengan air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan desain pre eksperimen *one group pre and post test* diberikan intervensi pada subyek. Hasil Uji Paired Sampel T-test terdapat perbedaan nilai pada data pre-test dan post-test tekanan darah sebelum dan setelah diberikan intervensi terapi rendam kaki dengan air hangat dimana didapatkan nilai p-value 0.000 Maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh terapi rendam kaki dengan air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Batudaa. Persamaan pada penelitian ini sama- sama membahas mengenai terapi non farmakologis dan manfaatnya. Perbedaanya pada penelitian ini hanya membahas mengenai terapi air hangat.
- 1.5.4 Sari W. S., Erika, Awaluddin, & Sari U. W. (2023). Dengan Judul *The Effect of Warm Ginger Water Foot Bath on Blood Pressure Reduction in Hypertensive Elderly at Sialang Baru*. Metode penelitian ini menggunakan metode *Purposive sampel*. Hasil Terdapat efek merendam kaki dalam air jahe merah hangat terhadap penurunan tekanan darah, nilai $p = 0,000$ atau nilai $p < 0,005$. Pada hipertensi lansia di Desa Sialang Baru. Maka dapat disimpulkan terdapat persamaan menggunakan terapi rendam kaki air jahe merah. Perbedaannya terletak pada respondennya hanya 20 orang dan tidak membahas berapa lama berlangsungnya terapi ini.

- 1.5.5 Elvira M., Sinthania D., Dewi S. D., Asman A., & Arif M. (2023). Dengan judul *The Effect of Foot Soak Therapy Using Warm Water on the Lowering Blood Pressure in Patients with Essential Hypertension*. Metode penelitiannya dengan *Purposive Sampling* sampelnya yang dipilih 25 responden. Hasil Uji normalitas Shapiro-Wilk dapat disimpulkan bahwa penerapan terapi rendam kaki menggunakan air hanat memiliki signifikan dalam penurunan tekanan darah. Terdapat kesamaannya yaitu menggunakan terapi nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah. Perbedaannya pada penelitian ini tidak menggunakan jahe merah dan fokus membahas lansia.

