

ABSTRAK

Indah Khairunnisa (2025). *Penerapan Terapi Rendam Kaki Air Jahe Merah Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari*. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau. Pembimbing (I) Ns. Idayanti, S.Pd., S.Kep., M.Kes, (II) Ns. Rusherina, S.Pd., S.Kep., M.Kes.

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat, terutama pada lanjut usia (lansia). Pengendalian tekanan darah secara optimal sangat diperlukan untuk mencegah terjadinya komplikasi. Berdasarkan data Puskesmas Rejosari, kasus hipertensi pada lansia cukup tinggi, namun sebagian besar belum memanfaatkan terapi nonfarmakologis seperti terapi rendam kaki air jahe merah hangat. Terapi ini memiliki efek vasodilatasi dan relaksasi otot, sehingga dapat membantu menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan terapi rendam kaki air jahe merah hangat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Metode yang digunakan adalah studi kasus deskriptif pada dua subjek lansia yang mengalami hipertensi. Penelitian dilaksanakan pada bulan Februari hingga Maret 2025 di wilayah kerja Puskesmas Rejosari. Terapi dilakukan selama enam hari berturut-turut, masing-masing selama 15–20 menit dengan menggunakan campuran air rebusan jahe merah dan air biasa pada suhu 37–39°C. Tekanan darah diukur sebelum dan sesudah terapi. Hasil menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada kedua subjek, dengan rata-rata penurunan tekanan darah subjek 1 dari 141/91 mmHg menjadi 139/89 mmHg dan subjek 2 dari 146/93 mmHg menjadi 144/91 mmHg. Terapi ini diharapkan dapat menjadi terapi nonfarmakologis yang dapat diterapkan secara mandiri oleh lansia untuk menurunkan tekanan darah.

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

ABSTRACT

Indah Khairunnisa (2025). *Application of Warm Red Ginger Water Foot Soak Therapy to Reduce Blood Pressure in the Elderly in the Rejosari Health Center Work Area. Case Study Scientific Paper, DIII Nursing Study Program, Department of Nursing, Riau Health Ministry Polytechnic. Supervisor (I) Ns. Idayanti, S.Pd., S.Kep., M.Kes, (II) Ns. Rusherina, S.Pd., S.Kep., M.Kes.*

Hypertension is a non-communicable disease whose prevalence continues to rise, particularly among the elderly. Optimal blood pressure control is essential to prevent complications. According to data from the Rejosari Community Health Center, the incidence of hypertension among the elderly is quite high, yet most have not yet utilized non-pharmacological therapies such as warm red ginger foot soaks. This therapy has vasodilatory and muscle-relaxing effects, thereby helping to lower blood pressure. This study aims to investigate the application of warm red ginger foot soak therapy on blood pressure reduction in elderly hypertensive patients. The method used was a descriptive case study involving two elderly subjects with hypertension. The study was conducted from February to March 2025 in the service area of the Rejosari Health Center. The therapy was conducted for six consecutive days, each session lasting 15–20 minutes, using a mixture of red ginger decoction and regular water at a temperature of 37–39°C. Blood pressure was measured before and after the therapy. The results showed a decrease in blood pressure in both subjects, with an average decrease in blood pressure for subject 1 from 141/91 mmHg to 139/89 mmHg and for subject 2 from 146/93 mmHg to 144/91 mmHg. This therapy is expected to serve as a non-pharmacological therapy that can be self-administered by the elderly to lower blood pressure.

Keywords: Hypertension, Elderly, Foot Soak Therapy, Red Ginger, Blood Pressure