

Received: 23-08-2026

Accepted: 26-08-2026

Published: 26-08-2026

Terapi Aktivitas Kelompok Rendam Kaki Air Hangat Dan Pemberian Jahe Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Di Wisma Aster Panti Budi Sejahtera

Rian Tasalim^{1*}, Dyna Nor Khalidah², Miladya Rahmi³, Resa Juniawinata⁴, Shaila Chaidir⁵, William A'an⁶, Fajar Az-zahrawi⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Universitas Sari Mulia

*E-mail: rtasalim@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Hipertensi adalah beban dunia, Namun itu adalah faktor yang paling dapat dimodifikasi dalam penyakit kardiovaskular. Hipertensi adalah salah satu penyebab utama kematian, karena mungkin asimtomatik tetapi banyak komplikasi akan berkembang dengan cepat dan mengarah pada kematian. Berdasarkan observasi mahasiswa Profesi Ners di Wisma Aster Panti Budi Sejahtera, ditemukan beberapa kondisi yang perlu diperbaiki untuk menurunkan tekanan darah pada lansia-lansia. **Tujuan:** Membantu menurunkan tekanan darah tinggi yang dialami oleh lansia, serta untuk memberikan alternatif terapi komplementer yang mudah untuk dilakukan sehingga tetap mampu mempertahankan kualitas hidup lansia. **Metode:** metode pelaksanaan terapi aktivitas kelompok ini berupa rendam kaki air hangat dan pemberian jahe untuk menurunkan tekanan darah ini diikuti oleh total 10 orang lansia penderita hipertensi. Seluruh peserta yang tergabung dalam kegiatan ini berusia antara 60 - 80 tahun. **Hasil:** Hasil pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter setelah pelaksanaan terapi rendam kaki air hangat dan pemberian jahe, diketahui bahwa sebagian besar peserta menunjukkan adanya penurunan tekanan darah. Hal ini berarti pemberian terapi rendam kaki air hangat dan pemberian jahe bermanfaat dalam membantu menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia penderita hipertensi. **Simpulan:** Terapi rendam kaki air hangat dan pemberian jahe efektif sebagai bentuk terapi alternatif non farmakologis dalam membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Terapi Aktivitas Kelompok, Rendam Kaki Air Hangat Dan Pemberian Jahe

Abstract

Background: Hypertension is a worldwide burden, but it is the most modifiable factor in cardiovascular disease. Hypertension is one of the leading causes of death because it may be asymptomatic, yet many complications can quickly develop and lead to death. Based on observations of nursing professional students at Wisma Aster Panti Budi Sejahtera, several conditions were found that need to be improved to lower blood pressure in the elderly. **Objective:** Helps lower high blood pressure in the elderly, and also provides an easy-to-do complementary therapy option so they can still maintain their quality of life. **Methods:** The

*implementation method for this group activity therapy—consisting of warm-water foot soaks and the administration of ginger to lower blood pressure—involved a total of 10 elderly participants with hypertension. All participants in the activity were aged between 60 and 80 years. **Results:** The results of blood pressure measurements using a sphygmomanometer after warm foot soak therapy and ginger administration showed that most participants experienced a decrease in blood pressure. This means that warm foot soak therapy and giving ginger are helpful in lowering high blood pressure in elderly people with hypertension. **Conclusion:** Soaking your feet in warm water and taking ginger is effective as a kind of non-pharmacological alternative therapy to help lower blood pressure in people with hypertension.*

Keywords: Hypertension, Elderly, Group Activity Therapy, Soaking Feet in Warm Water and Giving Ginger

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi penyebab utama kematian dan disabilitas di dunia, berdasarkan laporan World Health Organization (WHO) sekitar 1,28 miliar orang dewasa di dunia hidup dengan hipertensi, dan sekitar 46% dari mereka tidak menyadari bahwa mereka mengidap penyakit ini, hipertensi sering kali disebut sebagai "silent killer" karena sering kali tidak menunjukkan gejala hingga menyebabkan komplikasi seperti stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung koroner, di negara berkembang angka prevalensinya cenderung meningkat akibat perubahan gaya hidup, pola makan tinggi garam, stres, dan kurangnya aktivitas fisik, sehingga diperlukan perhatian global terhadap strategi penanganannya secara berkelanjutan (Rahmayanti, 2022).

Hipertensi adalah beban dunia, Namun itu adalah faktor yang paling dapat dimodifikasi dalam penyakit kardiovaskular. Hipertensi adalah salah satu penyebab utama kematian, karena mungkin asimtomatik tetapi banyak komplikasi akan berkembang dengan cepat dan mengarah pada kematian. Pencegahan dan pengendalian hipertensi akan menurunkan angka kematian, dan gagal jantung (Kristiani & Ningrum, 2021).

Penanganan non farmakologi telah menjadi terapi pendamping dalam manajemen penanganan hipertensi. Secara non farmakologi penanganannya juga dilaksanakan dengan memperbaiki gaya hidup seperti tidak minum alkohol, melakukan aromaterapi, tidak merokok, mengkonsumsi seledri dan lain-lain. Beberapa manajemen non farmakologi yang dapat menaikkan efek relaksasi antara lain memakai terapi musik, aromaterapi, dan hidroterapi. Contoh hidroterapi yaitu memberikan terapi rendam kaki dengan air hangat dan pemberian jahe dengan suhu 39-40 derajat (Syahlan et al, 2025).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Apriyani et al (2025), didapatkan hasil bahwa penerapan terapi rendam kaki dengan air hangat dan pemberian jahe dan pemberian jahe merah efektif untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada pasien penderita hipertensi. Hasil penelitian serupa juga didapatkan pada penelitian yang dilakukan oleh Nursakinah et al (2025) yang menyatakan bahwa pemberian intervensi rendam kaki air hangat dan pemberian jahe dan jahe merah efektif dalam menurunkan kadar tekanan darah yang tinggi melalui pendekatan fisiologis maupun kultural.

Oleh karena itu penerapan intervensi rendam kaki air hangat dan pemberian jahe dan pemberian jahe dan jahe merah merupakan salah satu alternatif pilihan yang mudah, murah, cepat, dan efektif untuk diberikan kepada penderita hipertensi guna membantu menurunkan tekanan darah tinggi. Penerapan intervensi dan terapi ini diharapkan mampu membantu pasien penderita hipertensi khususnya pada lansia untuk tetap mempertahankan kadar tekanan darah tetap pada ambang batas normal serta untuk meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi.

METODOLOGI

Pada metode pelaksanaan terapi aktivitas kelompok ini berupa rendam kaki air hangat dan pemberian jahe untuk menurunkan tekanan darah ini diikuti oleh total 10 orang lansia penderita hipertensi. Seluruh peserta yang tergabung dalam kegiatan ini berusia antara 60 - 80 tahun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengukuran tekanan darah lansia sebelum diberikan terapi normal rendam kaki air hangat dan pemberian jahe menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki hasil tekanan darah yang masih lebih dari ambang batas normal. Sementara hasil pengukuran tekanan darah pada lansia setelah diberikan terapi rendam kaki air hangat dan pemberian jahe menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada lansia walaupun tidak langsung secara signifikan. Meskipun begitu, dapat disimpulkan bahwa penerapan terapi rendam kaki air hangat dan pemberian jahe bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah pasien lansia yang mengalami hipertensi.

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter setelah pelaksanaan terapi rendam kaki air hangat dan pemberian jahe, diketahui bahwa sebagian besar peserta menunjukkan adanya penurunan tekanan darah. Hal ini berarti pemberian terapi rendam kaki air hangat dan pemberian jahe bermanfaat dalam membantu menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia penderita hipertensi.



Gambar 1. Peserta melakukan terapi rendam kaki dan pengukuran tekanan



Gambar 2. Foto bersama tim PkM bersama mitra

Menurut Nursakinah et al (2025), pemberian terapi rendam kaki air hangat dan pemberian jahe dan pemberian jahe bermanfaat dalam menurunkan tekanan darah yang dibuktikan dari penelitiannya, dimana ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian intervensi rendaman air garam hangat dan jahe. Perubahan ini menandakan bahwa intervensi tersebut secara nyata mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi. Penurunan ini dapat dijelaskan secara fisiologis melalui efek kombinatif dari ketiga komponen terapi: air hangat yang meningkatkan vasodilatasi, garam yang mendukung relaksasi otot, serta jahe yang mengandung senyawa aktif seperti gingerol yang bekerja sebagai antiinflamasi dan vasodilator alami. Intervensi ini tidak hanya memberikan efek fisik melalui pelebaran pembuluh darah, tetapi juga memicu respon relaksasi yang berdampak pada penurunan aktivitas sistem saraf simpatik.

Menurut Apriyani et al (2025), Pada perendaman kaki air hangat dan jahe merah, terjadi penurunan tekanan darah berasal dari efek panas pada air hangat dan kandungan minyak atsiri pada jahe merah karena sensasi panas akan terkena kulit di telapak kaki, hal itu akan terjadi proses konduksi antara air rebusan jahe merah yang hangat dengan kaki, sehingga akan terjadi vasodilatasi atau pelebaran pembuluh darah dan akan menstimulus baroreseptor yang ada di beberapa bagian tubuh salah satunya di sinus karotikus dan arkus aorta selanjutnya akan dibawa ke impuls menuju medulla oblongata dan mengaktifkan saraf parasimpatik.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, hasil pelaksanaan terapi rendam kaki air hangat dan pemberian jahe menunjukkan adanya efektivitas terapi terhadap penurunan kadar tekanan darah. Walaupun tingkat penurunan tekanan darah tidak bersifat langsung signifikan dan instan, namun terapi ini mampu menjadi alternatif pilihan bagi lansia untuk membantu menurunkan

tekanan darah secara cepat, mudah, murah, dan efektif. Intervensi terapi ini tidak hanya diperuntukkan bagi lansia penderita hipertensi di panti, namun juga dapat digunakan bagi seluruh kalangan penderita hipertensi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Bapak Mohammad Basit, S.Kep.,Ns.,MM yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian terapi aktivitas kelompok ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyani, A., Dewi, T. K., & Ludiana, L. (2025). IMPLEMENTASI RENDAM KAKI air hangat dan pemberian jahe DAN JAHE MERAH TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI. *Jurnal Cendikia Muda*, 5(1), 39-48.
- Kristiani, R. B., & Ningrum, S. S. (2021). Pemberian Minuman Jahe Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Surya Kencana Bulak Jaya Surabaya. *Adi Husada Nursing Journal*, 6(2), 117-121.
- Nursakinah, F., Alamsyah, A. Z., Mulyadi, E., & Danismaya, I. (2025). Pengaruh rendaman air garam hangat dan jahe terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *Journal of Nursing Practice and Education*, 6(01), 1-8.
- Syahlan, A., Risna, R., Rizqi, M. C., Noorhaliza, N., Pebriani, O. P., & Hendriyani, R. (2025). Terapi Komplementer Rendam Kaki Menggunakan Air Garam Hangat Untuk Menurunkan Tekanan Darah Lansia. *Media Pengabdian Kesehatan Indonesia*, 2(1), 1-6.