

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang signifikan dan sering disebut sebagai *silent killer* karena gejalanya sering kali tidak dirasakan, namun dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit kardiovaskular, stroke, gagal ginjal, dan kerusakan retina (Luthfina & Nikmatul, 2021). Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO), sekitar 1,28 miliar orang di dunia menderita hipertensi, dengan dua pertiganya berasal dari negara berkembang. Di Indonesia, Riskesdas 2018 melaporkan prevalensi hipertensi sebesar 34,1%, dengan angka yang cenderung lebih tinggi pada lansia, yakni individu berusia 60 tahun ke atas. Lansia menjadi kelompok yang paling rentan terhadap hipertensi akibat proses penuaan yang memengaruhi elastisitas pembuluh darah dan fungsi kardiovaskular.

Seiring bertambahnya usia, elastisitas pembuluh darah menurun akibat perubahan struktur dinding arteri, termasuk hilangnya kolagen dan elastin. Hal ini meningkatkan resistensi vaskular perifer yang berkontribusi pada peningkatan tekanan darah. Selain itu, gaya hidup yang tidak sehat seperti konsumsi garam berlebihan, kurang aktivitas fisik, dan stres psikologis semakin memperburuk prevalensi hipertensi di kalangan lansia (Hayatun, Dwiani, & Fiitria, 2023). Kondisi hipertensi ini tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik tetapi juga menurunkan kualitas hidup lansia secara keseluruhan, dengan risiko kecacatan permanen dan kematian mendadak.

Pengelolaan hipertensi pada lansia mencakup pendekatan farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi sering kali memberikan efek samping dan menurunkan kepatuhan pasien. Oleh karena itu, terapi non-farmakologi seperti terapi herbal dan hidroterapi menjadi alternatif yang menarik, salah satunya adalah terapi rendam kaki dengan air hangat yang dicampur jahe merah (*Zingiber officinale* var. *rubrum*). Jahe dikenal memiliki sifat farmakologis yang

mendukung, termasuk sebagai antiinflamasi, antioksidan, dan vasodilator (Luthfina & Nikmatul, 2021).

Kandungan bioaktif utama pada jahe, seperti minyak atsiri, gingerol, dan shogaol, berperan dalam mekanisme penurunan tekanan darah. Minyak atsiri bertindak sebagai relaksan otot polos, yang membantu pembuluh darah melebar secara alami. Gingerol memiliki sifat antiinflamasi dengan menghambat pelepasan sitokin proinflamasi seperti *tumor necrosis factor-alpha (TNF-α)*, sedangkan shogaol berperan sebagai antioksidan kuat yang mencegah kerusakan pembuluh darah akibat radikal bebas (Ayu & Sari, 2022). Kombinasi ini membantu meningkatkan elastisitas pembuluh darah dengan merangsang produksi *nitric oxide (NO)*, molekul yang berfungsi sebagai vasodilator alami (Luthfina & Nikmatul, 2021).

Pada fase vasodilatasi, penggunaan air hangat merangsang pelebaran pembuluh darah melalui mekanisme termal. Transfer panas dari air hangat ke kulit menyebabkan relaksasi otot polos pembuluh darah, sehingga resistensi vaskular berkurang. Proses ini ditingkatkan oleh gingerol dan shogaol, yang tidak hanya meredakan inflamasi tetapi juga meningkatkan aliran darah, memperbaiki elastisitas pembuluh darah, dan mencegah hipertensi kronis (Nur & Mustofa, 2021). Selain itu, air hangat juga memiliki efek relaksasi pada sistem saraf parasimpatis, yang berkontribusi pada penurunan stres dan tekanan darah.

Penelitian sebelumnya menunjukkan hasil yang menjanjikan. Penelitian oleh Luthfina dan Nikmatul (2021) melaporkan bahwa terapi rendam kaki air jahe merah dapat menurunkan tekanan darah rata-rata sebesar 17,66 mmHg untuk sistolik dan 5,06 mmHg untuk diastolik setelah dilakukan sebanyak enam kali dalam dua minggu. Studi lain oleh Ayu dan Sari (2022) menemukan bahwa terapi ini mampu menurunkan tekanan darah rata-rata sebesar 20 mmHg (sistolik) dan 10 mmHg (diastolik) setelah tujuh hari terapi berturut-turut. Penelitian ini tidak memberikan data rinci tentang durasi terapi yang ideal dan pengaruhnya terhadap efektivitas.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, diketahui bahwa terapi rendam kaki dengan air jahe hangat dapat menurunkan tekanan darah.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran terapi rendam kaki dengan air jahe hangat terhadap penurunan tekanan darah pada pasien lansia yang mengalami hipertensi.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Melakukan pengkajian awal untuk melihat kondisi fisik dan tekanan darah sistolik serta diastolik pada pasien lansia dengan hipertensi sebelum terapi.
2. Merumuskan diagnosa awal terkait kondisi kesehatan pasien lansia dengan hipertensi berdasarkan hasil pengkajian.
3. Melakukan perencanaan keperawatan terapi rendam kaki dengan air jahe hangat pada pasien lansia hipertensi.
4. Melakukan implementasi tindakan terapi rendam kaki dengan air jahe hangat pada pasien lansia hipertensi.
5. Mengevaluasi hasil intervensi terapi rendam kaki dengan air jahe hangat terhadap perubahan tekanan darah pada pasien lansia hipertensi
6. Mendokumentasikan asuhan keperawatan mengenai pengaruh terapi rendam kaki dengan air jahe hangat terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang kesehatan, mengenai pengelolaan hipertensi pada lansia melalui terapi non-farmakologi berbasis bahan alami. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi ilmiah

dalam pengembangan terapi herbal yang sederhana, efektif, dan terjangkau.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. **Bagi Lansia:** Memberikan solusi alternatif yang mudah dilakukan untuk membantu menurunkan tekanan darah secara non-farmakologi, yang dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.
2. **Bagi Keluarga Lansia:** Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran keluarga tentang pentingnya dukungan dalam pengelolaan tekanan darah pada lansia.
3. **Bagi Tenaga Kesehatan:** Memberikan informasi berbasis bukti (*evidence-based practice*) mengenai implementasi terapi rendam kaki air jahe hangat sebagai bagian dari intervensi keperawatan untuk pasien hipertensi.

1.4.3 Manfaat Kebijakan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar pertimbangan dalam menyusun panduan klinis atau kebijakan kesehatan terkait implementasi terapi komplementer untuk pengelolaan hipertensi pada lansia, khususnya di tingkat layanan kesehatan primer.