

**IMPLEMENTASI TERAPI RENDAM KAKI DENGAN AIR JAHE
(*ZINGIBER OFFICINALE VARRUBRUM*) HANGAT TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA**



TUGAS AKHIR

Oleh :

NUR ANISAH

22130004

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
POLITEKNIK HARAPAN BERSAMA TEGAL
2025**

**IMPLEMENTASI TERAPI RENDAM KAKI DENGAN AIR JAHE
(*ZINGIBER OFFICINALE VARRUBRUM*) HANGAT TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA**



TUGAS AKHIR

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Mencapai Gelar
Derajat Ahli Madya Keperawatan

Oleh :

NUR ANISAH

22130004

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
POLITEKNIK HARAPAN BERSAMA TEGAL
2025**

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Tugas Akhir ini adalah hasil karya saya sendiri,
dan semua sumber baik yang dikutip maupun yang di rujuk
telah saya nyatakan dengan benar

NUR ANISAH

2230004

Tanda Tangan :

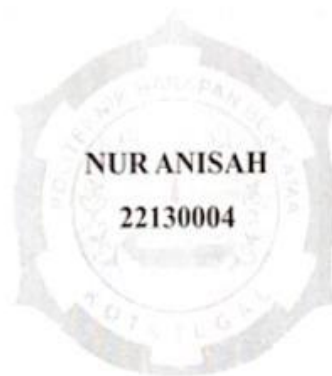


Tanggal : 9 Mei 2025

HALAMAN PERSETUJUAN
IMPLEMENTASI TERAPI RENDAM KAKI DENGAN AIR JAHE
(*ZINGIBER OFFICINALE VARRUBRUM*) HANGAT TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA

LAPORAN TUGAS AKHIR

Oleh:



DIPERIKSA DAN DISETUJUI OLEH:

PEMBIMBING I

PEMBIMBING II

IROMA MAULIDA, SKM., M.EPID
NIDN. 062403750

NS. ARDHI HENDA K., M.KEP
NIDN. 065029303

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas akhir ini diajukan oleh:

NAMA : Nur Anisah
NIM : 22130004
Skim TA : KTI/Tim Riset Dosen/Publikasi*)
Program Studi : Diploma III Keperawatan
Judul Tugas akhir : Implementasi Terapi Rendam Kaki Dengan Air
Jahe (*Zingiber Officinale Varrubrum*) Hangat
Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan, Politeknik Harapan Bersama.

TIM PENGUJI

Ketua Penguji : Ns. Muh. Ibnu hasan,S.,Kep.,M.Kep ()
Anggota Penguji 1 : Ulfatul latifah,AKM.M.M.Kes ()
Anggota Penguji 2 : Iroma Maulidya,skm.,M.Epid ()

Tegal, 16 Juni 2025

Ketua Program Studi

Diploma III Keperawatan



Ns. Ardi Henda Karmandika, M.Kep

NIPY. 09.020.452

KATA PENGANTAR

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Hatiku tenang mengetahui apa yang melewatkanmu tidak akan pernah menjadi takdirku, dan apa yang di takdirkan untukmu tidak akan pernah melewatkanmu

(Umar bin khattab)

PERSEMBAHAN

Dengan segala puji syukur kepada Allah SWT dan atas dukungan dan do'a dari orang tercinta, akhirnya Karya Tulis Ilmiah ini dapat di selesaikan dengan baik dan tepat waktu. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia saya ucapkan rasa syukur dan terima kasih kepada:

1. Allah SWT, karena hanya atas izin dan karunianyalah maka Karya Tulis Ilmiah ini dapat di buat dan selesai pada waktunya.
2. Bapak ibu tercinta, yaitu bapak Tambah dan mama karniti Terimakasih penulis ucapkan atas segala pengorbanan dan ketulusan yang di berikan. Meskipun bapa dan mama tidak sempat merasakan pendidikan di bangku perkuliahan, namun senantiasa memberikan yang terbaik secara moral maupun finansial,serta memprioritaskan pendidikan dan kebahagiaan anak-anaknya.
3. Untuk kaka tercinta Nur rokaeni dan Kharisma Terima kasih atas semangat, tawa, dan kebersamaan yang selalu menguatkan di saat lelah datang menghampiri dan selalu mendoakan adik mu tercinta.
4. Ragil eryanto partner sejak 2017 Terima kasih selalu sabar dalam menemani , meluangkan waktu untuk jadi tempat cerita berkeluh kesah,
5. Diriku sendiri, Nur Anisah. Terima kasih karena telah bertahan, berjuang, dan tidak menyerah meski jalan tak selalu mudah. Teruslah menjadi versi terbaik dari dirimu, dengan segala keterbatasan dan kelebihan yang ada

Semoga karya ini menjadi jejak kebaikan yang membawa manfaat, sekecil apa pun itu.

ABSTRAK

STUDI KASUS: IMPLEMENTASI TERAPI RENDAM KAKI DENGAN AIR JAHE (*ZINGIBER OFFICINALE* VAR. *RUBRUM*) HANGAT TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA

Nur anisah, iroma maulida, Ardhi hendra karmandika

Latar belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang banyak dialami lansia dan sering tidak menunjukkan gejala, namun dapat menimbulkan komplikasi serius. Terapi non-farmakologis seperti rendam kaki air jahe hangat menjadi pilihan intervensi yang murah, aman, dan efektif. **Tujuan:** Untuk mengetahui efektivitas terapi rendam kaki air jahe hangat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode studi kasus deskriptif pada seorang lansia berusia 79 tahun dengan hipertensi. Terapi rendam kaki dilakukan selama 5 hari berturut-turut, setiap hari selama 15–20 menit dengan suhu air 37°–39°C dan jahe merah 50 gram. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan setelah terapi. Hasil menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah terapi dilakukan secara teratur selama lima hari. Dan disimpulkan bahwa terapi rendam kaki dengan air jahe hangat efektif menurunkan tekanan darah pada lansia. **Rekomendasi:** Terapi ini dapat diterapkan sebagai intervensi mandiri non-farmakologis di tingkat komunitas maupun pelayanan kesehatan dasar.

Kata kunci: Lansia, hipertensi, rendam kaki, jahe merah, terapi non-farmakologis.

ABSTRACT

CASE STUDY: IMPLEMENTATION OF WARM GINGER FOOT SOAK (ZINGIBER OFFICINALE VAR. RUBRUM) THERAPY TO REDUCE BLOOD PRESSURE IN ELDERLY

Nur anisah, iroma maulida, Ardhi hendra karmandika

Background: Hypertension is one of the most common degenerative diseases in the elderly, often asymptomatic but may lead to severe complications. Non-pharmacological therapy such as warm ginger foot soak offers an affordable, safe, and effective alternative intervention. **Objective:** To evaluate the effectiveness of warm ginger foot soak therapy in reducing blood pressure among elderly patients with hypertension. **Method:** This study used a descriptive case study method involving a 79-year-old elderly with hypertension. The foot soak therapy was administered for five consecutive days, 15–20 minutes daily using water at 37°–39°C and 50 grams of red ginger. Blood pressure was measured before and after each session. The results showed a decrease in both systolic and diastolic blood pressure after regular therapy. It was concluded that warm ginger foot soak therapy is effective in lowering blood pressure in the elderly. **Recommendation:** This therapy can be applied as an independent non-pharmacological intervention in Community or primary healthcare settings.

Keywords: Elderly, hypertension, foot soak, red ginger, non-pharmacological therapy.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN TEORITIS	5
2.1 Lansia dan Hipertensi	5
2.1.1 Definisi Lansia	5
2.1.2 Klasifikasi Lansia	5
2.1.3 Proses Penuaan pada Lansia	6
2.1.4 Kondisi Degeneratif dan Risiko Hipertensi pada Lansia	6
2.2 Hipertensi	7
2.2.1 Definisi Hipertensi	7
2.2.2 Faktor Risiko Hipertensi	8
2.2.3 Mekanisme Terjadinya Hipertensi	9
2.2.4 Kondisi Degeneratif dan Penatalaksanaan Hipertensi pada Lansia	10
2.3 Jahe (<i>Zingiber officinale</i> var. <i>Rubrum</i>)	11
2.3.1 Definisi Jahe	12
2.3.2 Kandungan Nutrisi dan Senyawa Aktif Jahe	12
2.3.3 Efek Farmakologis Jahe terhadap Hipertensi	15

2.3.4	Pengaruh Jahe terhadap Hipertensi	19
2.4	Terapi Rendam Air Hangat dalam Penatalaksanaan Hipertensi	21
2.4.1	Mekanisme Terapi Rendam Air Hangat	22
2.4.2	Pengaruh Rendam Air Jahe Hangat terhadap Sirkulasi dan Tekanan Darah.....	24
2.5	Konsep Asuhan Keperawatan Terapi Rendam Kaki Air Jahe Hangat	27
2.6	Kerangka Konseptual	29
BAB III METODE PENELITIAN		30
3.1	Desain Penelitian	30
3.2	Subjek Penelitian	30
3.2.1	Kriteria Inklusi	30
3.2.2	Kriteria Eksklusi.....	31
3.3	Fokus Penelitian	32
3.4	Definisi Operasional Variabel.....	33
3.5	Metode Pengumpulan Data	34
3.6	Langkah-langkah Studi Kasus.....	34
3.7	Tempat dan Waktu Studi Kasus.....	35
3.8	Analisis Data dan Penyajian Data	36
3.9	Etika Studi Kasus	36
BAB IV HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN		38
4.1	Hasil Studi Kasus	38
4.1.1	Pengkajian	38
4.1.2	Analisa Data	59
4.1.3	Diagnosa Keperawatan.....	61
4.1.4	Intervensi Keperawatan.....	62
4.1.5	Implementasi Keperawatan	65
4.1.6	Evaluasi Keperawatan	81
4.2	Pembahasan	91
4.3	Keterbatasan	109
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		108
5.1	Kesimpulan.....	108
5.1	Saran	110
DAFTAR PUSTAKA.....		112
LAMPIRAN		121

DAFTAR TABEL

Table 1 Definisi Operasional Variabel	33
Table 2 Riwayat Keluarga	39
Table 3 Kemampuan Lansia Dalam Perawatan diri	47
Table 4 Pengkajian Masalah Kesehatan Kronis	49
Table 5 Short Portable Mental Status Questioner	52
Table 6 Status Psikologis (Skala Depresi)	55
Table 7 Apgar Keluarga.....	57
Table 8 Analisa Data	59
Table 9 Intervensi Keperawatan.....	62
Table 10 Implementasi Keperawatan	65
Table 11 Evaluasi Keperawatan	81

DAFTAR LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH

Lambang

°C

≥

≤

%

x/menit

Arti

Derajat Celcius (Satuan suhu)

Lebih dari atau sama dengan

Kurang dari atau sama dengan

Persentase

Kali per menit

Singkatan

RA

WHO

WOMAC

SOP

BB

TB

TD

N

RR

PGE2

COX-2

PPAR

GSK-3B

Arti

Rheumatoid Arthritis

World Health Organization

Western Ontario and McMaster

Universities Osteoarthritis Index

Standar Operasional Prosedur

Berat Badan

Tinggi Badan

Tekanan Darah

Nadi

Respirasi rate

Prostaglandin E2

Cyclooxygenase-2

Peroxisome Proliferator-Activated Receptor

Glycogen Synthease Kinase-3 beta

Istilah

Lansia

Cymbopogon citratus

Kompres Hangat

Arti

Lanjut Usia (Individu berusia ≥60 tahun)

Nama ilmiah dari tanaman serai

Terapi non-farmakologis dengan kain

hangat untuk mengurangi nyeri

Nyeri Nosiseptif tajam

Nyeri karena kerusakan jaringan,
bersifat tajam dan terlokalisasi

Nyeri Neuropatik

Nyeri akibat kerusakan saraf

Arthritis

Peradangan pada sendi