

# Pengaruh *Hydrotherapy* Kaki dengan Campuran Garam dan Rebusan Jahe Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Ny. K di Desa Sungai Rangas Hambuku

<sup>1)</sup>Dwi Fachruddin Al-Farizi\*, <sup>2)</sup>Maulidya Septiany

<sup>1,2)</sup>Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat  
Email: [maulidyaseptiany@ulm.ac.id](mailto:maulidyaseptiany@ulm.ac.id)

## INFORMASI ARTIKEL

## ABSTRAK

**Kata Kunci:**  
Hidroterapi,  
Tekanan Darah  
Garam  
Jahe  
Hipertensi

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang dapat diartikan sebagai peningkatan tekanan darah dari kisaran normal secara sementara atau menetap pada seseorang. Salah satu cara menurunkan hipertensi dengan non farmakologi adalah dengan hidroterapi kaki dengan campuran garam dan rebusan jahe. Pemilihan sample responden dengan kriteria yaitu memiliki riwayat penyakit hipertensi, rajin mengkonsumsi obat hipertensi, tidak memiliki luka pada kaki dan pasien belum pernah melakukan terapi non farmakologi terkait hipertensi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh intervensi terapi non farmakologi pada Ny. K dengan diagnosis hipertensi melalui hidroterapi kaki dengan campuran garam dan rebusan jahe. Penelitian ini menggunakan metode *case study* dengan pengumpulan data menggunakan lembar pengkajian keperawatan medikal bedah serta melalui melakukan wawancara, observasi, serta pemeriksaan fisik. Kemudian dilanjutkan dengan melakukan analisis data, penegakan diagnosis, perencanaan keperawatan, implementasi dan evaluasi. Penelitian ini dilaksanakan selama 6 kali dalam 6 hari berturut-turut dengan memberikan terapi non farmakologi yaitu hidroterapi kaki dengan campuran garam dan rebusan jahe selama 15 menit. Hasil penelitian ini di dapatkan masalah dapat teratasi dengan mengontrol tekanan darah dari 189/125 mmHg menjadi 147/86 mmHg. Terdapat penurunan tekanan darah setelah melakukan hidroterapi kaki dengan campuran garam dan rebusan jahe selama 6 hari. Rata-rata penurunan tekanan darah setelah dilakukan hidroterapi kaki selama 6 hari yaitu tekanan darah sistole 21 mmHg dan tekanan darah diastole 13,5 mmHg. Hidroterapi kaki dengan campuran garam dan rebusan jahe, memberi efek vasodilatasi pembuluh darah dan merelaksasikan otot. Senyawa *Gingerol* pada jahe juga terbukti memiliki efek hipotensif.

## ABSTRACT

**Keywords:**  
Hydrotherapy  
Blood Pressure  
Salt  
Ginger  
Hypertention

Hypertension is one of the diseases that can be defined as an increase in blood pressure from the normal range temporarily or persistently in an individual. One way to lower hypertension through non-pharmacological means is through foot hydrotherapy with a mixture of salt and ginger decoction. Respondent selection criteria include having a history of hypertension, regular consumption of hypertension medication, absence of foot wounds, and no prior non-pharmacological therapy for hypertension. The purpose of this research is to determine the effect of non-pharmacological intervention on Mrs. K with a diagnosis of hypertension through foot hydrotherapy with a mixture of salt and ginger decoction. This study uses a case study method with data collection using medical surgical nursing assessment sheets as well as through interviews, observations, and physical examinations. This is followed by data analysis, diagnosis establishment, nursing care planning, implementation, and evaluation. The research was conducted 6 times over 6 consecutive days by providing non-pharmacological therapy, namely foot hydrotherapy with a mixture of salt and ginger decoction for 15 minutes. The results of this study showed that the problem could be resolved by controlling blood pressure from 189/125 mmHg to 147/86 mmHg. There was a decrease in blood pressure after foot hydrotherapy with a mixture of salt and ginger decoction for 6 days. The average decrease in blood pressure after foot hydrotherapy for 6 days was systolic blood pressure 21 mmHg and diastolic blood pressure 13.5 mmHg. Foot hydrotherapy with a mixture of salt and ginger decoction has the effect of vasodilation of blood vessels and muscle relaxation. Gingerol compound in ginger also has a hypotensive effect.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



## I. PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) adalah penyakit yang tidak ditularkan dari satu individu ke individu lain, namun perlahan dapat bertahan dalam jangka waktu yang lama atau kronis. Salah satu penyakit tidak menular yang terus meningkat di dunia adalah hipertensi. Hipertensi adalah penyakit yang ditandai oleh terjadinya peningkatan tekanan darah (Fildayanti et al., 2020). Berdasarkan data World Health Organization (WHO, 2023) pada tahun 2023 sekitar 1,28 miliar orang di seluruh dunia mengalami hipertensi atau sekitar 1 dari 3 orang mengalami hipertensi. Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang masih menjadi salah satu masalah kesehatan di Indonesia. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Berdasarkan data 10 penyakit terbanyak yang didapatkan dari UPTD Puskesmas Martapura Barat dalam periode Maret 2024, jumlah kasus tertinggi dan menjadi peringkat pertama pada data kunjungan pasien yang melakukan pemeriksaan kesehatan di UPTD Puskesmas Martapura Barat yaitu penyakit hipertensi dengan kunjungan terbanyak 114 kasus. Penyakit hipertensi masih sebagai peringkat pertama kasus penyakit tidak menular terbesar di Kabupaten Banjar dalam 1 tahun terakhir ini (UPTD, 2024). Berdasarkan hasil pengkajian komunitas Keperawatan Kesehatan Lahan Basah (KKLB) yang digunakan sebagai studi pendahuluan penelitian ini pada tanggal 16 April – 20 April 2024 didapatkan bahwa Penyakit Tidak Menular (PTM) di lahan basah khususnya Desa Sungai Rangas Hambuku terbanyak yang diderita penduduk adalah penyakit Hipertensi yaitu sebanyak 147 orang dari 722 orang sebagai sampel pengkajian.

Pada umumnya, keluhan yang dapat muncul pada seseorang dengan Hipertensi diantaranya sakit kepala, gelisah, pusing, leher tegang, sakit pada dada, mudah lelah, penglihatan kabur hingga impotensi. Komplikasi dari Hipertensi akan menyebabkan stroke, gagal jantung, dan ginjal sehingga tindakan keperawatan yang dapat dilakukan untuk mencegah hal tersebut terjadi yaitu dengan cara *hidroteraphy* sebagai tindakan non-farmakologis (Uliya & Ambarwati, 2020). Terapi yang dapat dilakukan untuk mengatasi hipertensi adalah terapi farmakologi dan terapi non-farmakologi. Terapi farmakologi yaitu terapi dengan meminum obat anti-hipertensi seperti diuretic, antagonis kalsium, penghambat enzim konversi angiotensin, sedangkan terapi non farmakologi yaitu terapi alternatif yang dapat dilakukan dengan olahraga, mengurangi berat badan, berhenti merokok, mengkonsumsi sayur dan buah-buahan, mengurangi asupan garam, serta berhenti mengonsumsi alkohol dan terapi komplementer (Kusuma & Nuraeni, 2021). Penanganan hipertensi juga dapat dilakukan dengan alternatif lain seperti terapi komplementer dengan pengobatan Hidroterapi (*hydrotherapy*) yaitu metode pengobatan menggunakan air yang bertujuan meringankan dan mengobati kondisi yang menyakitkan dengan pendekatan *“lowtech”* yang berfokus pada respon tubuh terhadap air.

Salah satu tindakan terapi non farmakologi yaitu hidroterapi. Hidroterapi adalah terapi alami yang bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi edema, meningkatkan relaksasi otot, menyehatkan jantung, mengendurkan otot, menghilangkan stres, meredakan nyeri otot dan menghilangkan rasa sakit, meningkatkan permeabilitas kapiler serta menghangatkan tubuh sehingga memiliki dampak positif sebagai terapi pada pasien hipertensi dalam menurunkan tekanan darah (Liana, 2021). Garam adalah kumpulan senyawa kimia, komponen terbesarnya yaitu natrium klorida (NaCl). Hidroterapi kaki dengan campuran garam dan rebusan jahe merupakan salah satu cara untuk menyembuhkan berbagai penyakit, termasuk nyeri sendi. Rendam kaki memiliki efek positif untuk mengurangi rasa nyeri yang dirasakan. Tindakan hidroterapi kaki juga dapat meningkatkan sirkulasi darah, menurunkan tekanan darah dan membuat rileks sehingga hal ini dapat mengurangi gejala nyeri (Damayanti, 2012).

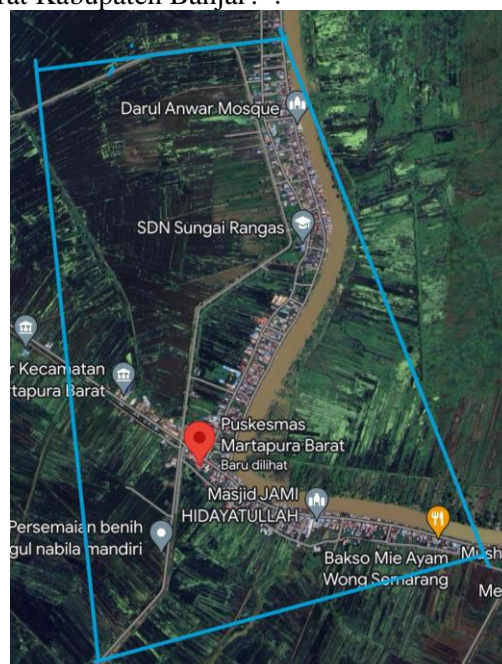
Berdasarkan Penelitian (Ariyanti et al., 2023) menyebutkan adanya pengaruh dari pemberian hidroterapi kaki menggunakan campuran garam dan rebusan jahe merah menyatakan efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penggunaan metode hidroterapi kaki dengan campuran garam dan rebusan jahe lebih efisien, ekonomis dan aman dalam menurunkan tekanan darah tinggi.

Berdasarkan hasil pengkajian ditemukan klien yang merupakan penderita hipertensi sejak 2 tahun yang lalu yang bernama Ny. K. Klien memiliki keluhan yang sering dirasakan semenjak menderita hipertensi yaitu sakit kepala, pusing dan tegang pada leher belakang. Saat dilakukan pengkajian pada Ny. K pada tanggal 01 Mei 2024, peneliti tertarik untuk menjadikan Ny. K sebagai sample penelitian karena klien memiliki riwayat penyakit hipertensi, rajin mengkonsumsi obat hipertensi, tidak memiliki luka pada kaki dan pasien belum pernah melakukan terapi non farmakologi terkait hipertensi. Ny. K juga termasuk klien yang kurang berhasil

dalam menjaga pola perawatan. Setelah dilakukan pemeriksaan tekanan darah, didapatkan hasil 199/101 mmHg yang mengindikasikan hipertensi krisis dan klien mengeluhkan nyeri lutut pada kedua kaki.

## II. MASALAH

Berdasarkan data 10 penyakit terbanyak yang didapatkan dari Unit Pelaksana Teknis Daerah (UPTD) Puskesmas Martapura Barat pada periode Maret 2024, jumlah kasus tertinggi pada data kunjungan pasien yaitu hipertensi primer dengan jumlah kunjungan 114 kunjungan, berdasarkan catatan registrasi buku pengobatan di UPTD Puskesmas. Berdasarkan data pengkajian yang dilakukan pada penduduk desa Sungai Rangas Hambuku didapatkan 115 penduduk dengan kategori dewasa (19-59 tahun) mengalami hipertensi. Dari hasil observasi dan wawancara secara acak kepada 20 penduduk kebiasaan yang mendukung terjadinya hipertensi pada warga adalah kebiasaan untuk mengkonsumsi makanan yang dapat menyebabkan hipertensi seperti makanan olahan ikan asin, tidak rutin mengontrol kesehatannya. Berdasarkan masalah yang telah dipaparkan sebelumnya maka masalah penelitian ini adalah, “Bagaimana pengaruh hidroterapi kaki dengan campuran garam dan rebusan jahe terhadap penurunan tekanan darah dengan pasien Ny. K di Desa Sungai Rangas Hambuku Kecamatan Martapura Barat Kabupaten Banjar?”.



Gambar 1. Peta Lokasi Wilayah Puskesmas Martapura Barat

## III. METODE

Metode penelitian yang digunakan yaitu desain penelitian analisis deskriptif atau studi kasus deskriptif pada pasien hipertensi di Desa Sungai Rangas Hambuku Kecamatan Martapura Barat. Dari hasil pengkajian yang dilakukan kepada 722 warga desa Sungai Rangas Hambuku didapatkan 115 warga mengalami hipertensi dengan kategori dewasa (19-59 tahun), dari 115 warga desa yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi peneliti didapatkan Ny. K sebagai responden pada penelitian ini. Dalam pengumpulan data digunakan lembar pengkajian pola *gordon* melalui wawancara, observasi, dan pemeriksaan kesehatan. Hasil pengkajian dilakukan perencanaan, analisis data, penegakkan diagnosis, dan dilakukan implementasi & evaluasi mengenai pemberian terapi rendam kaki air hangat menggunakan garam serta edukasi mengenai proses penyakit hipertensi.

Pada implementasi hidroterapi kaki dengan campuran garam dan rebusan jahe, klien membutuhkan air hangat sebanyak 2 liter atau 2.000 cc dan rebusan jahe dengan pengecekan suhu air 38-40°C dan kemudian dicampur dengan garam sebanyak 30 mg (2 sendok makan) yang dimasukkan ke dalam baskom plastik. Pemberian intervensi dilakukan selama 6 hari dengan frekuensi 1 kali/hari selama 15 menit sesuai waktu yang ditentukan yaitu pukul 11.00 WITA dengan pengukuran tekanan darah sebelum & sesudah pemberian terapi.

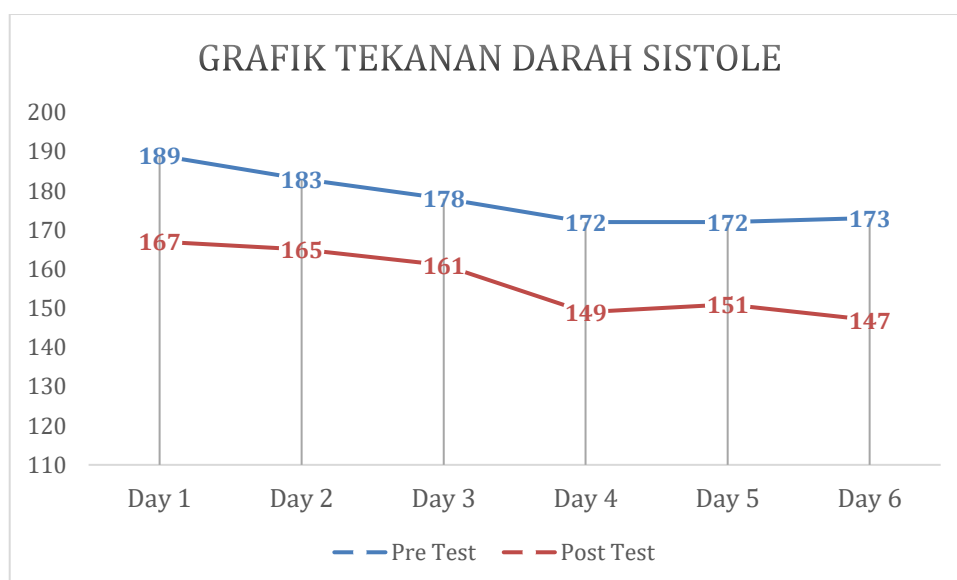
#### IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengkajian dilakukan pada tanggal 01 Mei 2024 pukul 11.00 WITA di rumah klien bernama Ny. K, tekanan darah beliau adalah 199/101 mmHg. Menurut AHA American *Heart Association* dan *Joint National Commite VIII* tekanan darah yang dimiliki Ny. K termasuk pada kategori hipertensi krisis. Bentuk intervensi unggulan yang ditawarkan pada Ny. K untuk membantu mengatasi dan mengurangi tekanan darah tinggi adalah pemberian hidroterapi kaki dengan campuran garam dan rebusan jahe.

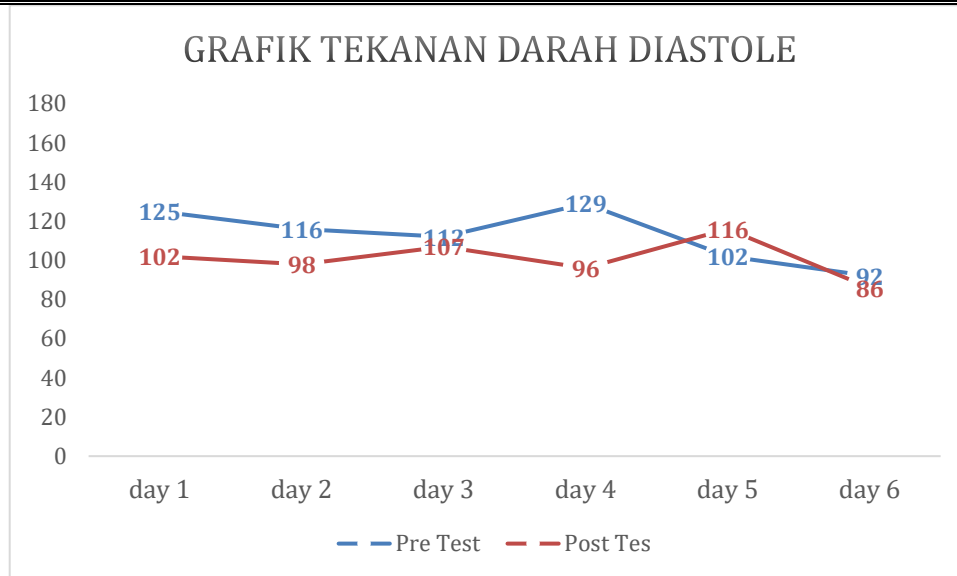
Pada pemberian terapi rendam kaki air hangat selama 15 menit ini selalu dilakukan pengukuran tekanan darah sebanyak dua kali yaitu sebelum dilakukan pemberian terapi (*Pre-test*) dan setelah dilakukan pemberian terapi (*Post-test*) setiap harinya yang diukur menggunakan alat *Tensimeter Digital* dengan posisi klien duduk.

Tabel 1. Hasil Pengukuran Tekanan Darah

Intervensi Hari/Tanggal	Tekanan Darah (mmHg)				
	Sebelum	Sesudah	waktu	Selisih Sistol	Selisih Diastol
Pengkajian Rabu, 01 Mei 2024	199/101 mmHg	-			
Intervensi Pertama Senin, 06 Mei 2024	189/125 mmHg	167/102 mmHg	15 Menit	22	23
Intervensi Kedua Selasa, 07 Mei 2024	183/116 mmHg	165/98 mmHg	15 Menit	18	18
Intervensi Ketiga Rabu, 08 Mei 2024	178/112 mmHg	161/107 mmHg	15 Menit	17	5
Intervensi Keempat Kamis, 09 Mei 2024	172/129 mmHg	149/96 mmHg	15 Menit	23	33
Intervensi Kelima Jumat, 10 Mei 2024	172/102 mmHg	151/116 mmHg	15 Menit	21	+4
Intervensi Keenam Sabtu, 11 Mei 2024	173/92 mmHg	147/86 mmHg	15 Menit	26	6
Rata rata penurunan tekanan darah				21	13,5



Gambar 2. Penurunan Tekanan Darah Sistole



Gambar 3. Penurunan Tekanan Darah Diastole

Berdasarkan hasil tabel 1 peneliti menyatakan bahwa hidroterapi kaki dengan campuran garam dan rebusan jahe yang dilakukan pada klien selama 6 hari kunjungan dengan frekuensi 1 kali pemberian perhari dengan durasi 15 menit pada klien Ny. K efektif dalam menurunkan tekanan darah dengan hasil tekanan darah klien menurun dari 189/125 mmHg menjadi 147/89 mmHg. Berdasarkan hasil dari grafik 1 dan 2 pada halaman 9 penurunan tekanan darah *Sistole* yang terjadi antara sebelum dilakukan tindakan yaitu 189 mmHg dengan setelah 6 hari dilakukan tindakan yaitu 147 mmHg, penurunan tekanan darah *Sistole* yang terjadi sebanyak 42 mmHg. Kemudian, penurunan tekanan darah *Diastole* juga terjadi antara sebelum tindakan yaitu 125 mmHg dengan setelah 6 hari dilakukan tindakan yaitu 86 mmHg, penurunan tekanan darah *Diastole* yang terjadi sebanyak 39 mmHg. Hasil penelitian yang didapatkan sejalan dengan Penelitian (Ariyanti et al., 2023) mengemukakan bahwa ada pengaruh setelah dilakukan hidroterapi kaki dengan campuran garam dan rebusan jahe pada penderita hipertensi. Hidroterapi kaki dengan campuran garam dan rebusan jahe dapat dijadikan terapi alternatif untuk penderita hipertensi dan sebagai tindakan mandiri untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi selain terapi farmakologis.

Rendam kaki memiliki efek positif untuk mengurangi rasa nyeri yang dirasakan. Tindakan rendam kaki air hangat atau dikenal dengan hidroterapi menggunakan air garam dapat melancarkan sirkulasi darah yang akan berpengaruh pada penurunan tekanan darah serta menimbulkan efek rileks dan keluhan rasa nyeri dapat berkurang. Merendam kaki dengan air garam hangat merupakan relaks yang dapat meningkatkan kualitas istirahat serta mengurangi aktivitas saraf simpatis, meningkatkan saraf parasimpatis bekerja aktif dan lebih berperan (Damayanti, 2012).

Selain adanya penurunan tekanan darah, klien juga mengatakan adanya penurunan skala nyeri yang dirasakan pada area lutut kedua kaki karena terapi yang dilakukan memiliki manfaat untuk meningkatkan relaksasi otot agar terasa lebih rileks. Tindakan untuk mengurangi rasa nyeri yang dilakukan itu ditambah dengan relaksasi napas dalam yang diajarkan & dilakukan setelah Post-test tindakan pemberian terapi rendam kaki air hangat dengan tujuan agar tidak mengganggu hasil dari terapi yang dilakukan. Rasa nyeri yang dirasakan oleh klien pada hari ke-1 skala 3, kemudian di hari ke-2 teratasi klien mampu mempraktikkan cara relaksasi napas dalam untuk mengatasi nyeri apabila nyeri hipertensi maupun nyeri yang muncul secara tiba-tiba saat beraktivitas. Hal ini sejalan dengan penelitian (Bariah & Nurpratiwi, 2021) yang mengemukakan bahwa air hangat dapat merangsang terjadinya penurunan tekanan darah, air hangat juga dapat menurunkan intensitas nyeri, memberikan rasa nyaman sehingga pasien merasa lebih rileks dan meningkatkan pola tidur pasien. Terapi pada berbagai kondisi dan keadaan dalam tubuh. Hasil penelitian lain yang sejalan dengan penulisan ini yaitu yang dilakukan (Ariyanti et al., 2023) adalah tekanan darah sesudah diberikan hidroterapi kaki dengan campuran garam dan rebusan jahe merah penderita hipertensi menunjukkan ada penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik.

## V. KESIMPULAN

Hidroterapi kaki dengan campuran garam dan rebusan jahe yang dilakukan pada klien Ny. K efektif dalam menurunkan tekanan darah dengan hasil tekanan darah klien menurun dari 189/125 mmHg menjadi 147/86 mmHg serta terjadi nya penurunan skala nyeri dari 3 ke tidak ada. Terdapat penurunan tekanan darah setelah melakukan hidroterapi kaki dengan campuran garam dan rebusan jahe selama 6 hari. Rata-rata penurunan tekanan darah setelah dilakukan hidroterapi kaki selama 6 hari yaitu tekanan darah sistol 21 mmHg dan tekanan darah diastole 13,5 mmHg

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas lambung Mangkurat yang telah memfasilitasi penelitian ini. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing serta seluruh pihak yang terlibat dan bersedia memberikan bantuan serta dukungan selama proses berjalannya penelitian ini. Terutama Desa Sungai Rangas Hambuku yang telah bersedia memberikan izin untuk melakukan penelitian di wilayah tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanti, M., Purkoti, D. N., Bahtiar, H., & Dewi, R. M. (2023). *ORIGINAL ARTICLE The Effects of Feet Soaking in Warm Water Used Red Ginger Mixture on Blood Pressure in Hypertensive Patients*. 2, 113–121. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v2i2.44>
- Bariah, C., & Nurpratiwi. (2021). Studi Kasus Penerapan Rendam Kaki-Chairul- Ijo. *Jurnal Mahasiswa Keperawatan*, 1(1), 18–25.
- Damayanti, D. (2012). *Panduan Lengkap & Mengobati Asam Urat*. ARASKA.
- Fildayanti, Dharmawati, T., Ayu, L., Putri, R., & Kunci, K. (2020). *Pengaruh Pemberian Rendam Kaki Dengan Air Hangat Campuran Garam*. 01.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2020*.
- Kusuma, S. R. P., & Nuraeni, N. (2021). Penerapan Bawang Putih Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Perum Arjamukti RT 002 / 007 Blok D3 No.22. *Journal ISBN*, 1(1), 64–69.
- Liana, Y. (2021). Efektifitas Terapi Rendam Kaki dengan Air Jahe Hangat terhadap Nyeri Arthritis Gout pada Lansia. *Seminar Nasional Keperawatan*, 0(2), 199–206. <http://www.conference.unsri.ac.id/index.php/SNK/article/view/1214/611>
- Uliya, I., & Ambarwati. (2020). Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Dengan Campuran Garam Dan Serai Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Profesi Keperawatan Academi Keperawatan Krida Husada Kudus*, 7(2), 88–102.
- Data Kunjungan Puskesmas Martapura Barat, (2024).
- WHO. (2023). *WHO Hypertension*.