



Edukasi Masyarakat Sehat Sejahtera (EMaSS) : Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat

Unit Pengabdian Masyarakat Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

<https://ejurnal2.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/emass>

E-ISSN: 2656-0364



EDUKASI PENGGUNAAN RENDAM AIR JAHE HANGAT PADA KAKI DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH

Sartini Bangun^{*1}, Lestari Rahmah², Yusrawati Hasibuan³, Nilda Yulita Siregar⁴

^{1,2,3,4}Poltekkes Kemenkes Medan

*e-mail: sartinibangun@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is estimated to be the cause of death of about 7.1 million people worldwide or about 23% of total deaths (Hypertension Current Perspective, 2018). The results of quantitative research with the design "Quasy Experimental Pre-Post Test With Control Group" (Bangun S, 2022), on the effectiveness of warm water foot soak therapy and red ginger water to reduce blood pressure in climacterium with hypertension obtained the results of warm water soaking decreased systolic and diastolic with a mean decrease of 17.14 mmHg and 17.40 mmHg with p 0.018, while soaking with red ginger decreased systolic and diastolic 27.86 mmHg and 15.46 mmHg with p . 0.006. Dissemination of hypertension prevention needs to be done with complementary interventions using plants around the community or often mentioned herbally in order to improve / maintain individual health, provide education to empower the community in realizing a healthy life starting from yourself. The results of the service increased knowledge from 46.4% to 78.4%. 12 people practiced, 8 people said it was good and comfortable, 4 people said sleepy / feeling like sleeping and fun..

Keywords: hypertension, red ginger, warm water.

ABSTRAK

Hipertensi diperkirakan menjadi penyebab kematian sekitar 7,1 juta orang di seluruh dunia atau sekitar 23% dari total kematian (Hypertension Current Perspective, 2018) Hasil penelitian secara kuantitatif dengan desain "Quasy Experimental Pre-Post Test With Control Group" (Bangun S, 2022), tentang Efektifitas terapi rendam kaki air hangat dan air jahe merah untuk menurunkan tekanan darah pada klimakterium dengan hipertensi diperoleh hasil rendam air hangat mengalami penurunan sistolik dan diastolik dengan rerata penurunan 17.14 mmHg dan 17.40 mmHg dengan p 0.018, sedangkan rendaman dengan jahe merah penurunan sistolik dan diastolik 27.86 mmHg dan 15.46 mmHg dengan p . 0.006. Penyebarluasan pencegahan hipertensi perlu dilakukan dengan intervensi secara komplementer dengan menggunakan tanaman disekitar masyarakat atau sering disebutkan secara herbal dalam rangka memperbaiki/ menjaga kesehatan perorangan, memberikan edukasi memberdayakan masyarakat dalam mewujudkan hidup sehat dimulai dari diri sendiri. Hasil pengabdian peningkatan pengetahuan dari 46.4% meningkat menjadi 78.4%. 12 orang praktikan, 8 orang mengatakan enak dan nyaman, 4 orang mengatakan mengantuk/ perasaan ingin tidur dan menyenangkan.

Kata kunci: hipertensi, jahe merah, air hangat

PENDAHULUAN

Dikatakan tekanan darah tinggi sebenarnya kalau diukur tekanan darah dengan hasil 140 - 159/90-99 mmHg hipertensi stase 1, hipertensi stase 2 160-179/100-109 mmHg, hipertensi stase 3 $\geq 180/110$. Jika tekanan darah seseorang $>140/<90$ mmHg, maka disebut hipertensi sistolik terisolasi..

Hipertensi diperkirakan menjadi penyebab kematian sekitar 7,1 juta orang di seluruh Dunia atau sekitar 23% dari total kematian. Banyak ahli mengemukakan hipertensi terjadi karena beberapa faktor antara lain gaya hidup, diet, olahraga, dan rokok. Di Sumatera Utara kejadian hipertensi dilaporkan 6,7%, penyebab kematian ketiga setelah stroke dan tuberkulosis. Angka ini menjelaskan bahwa hipertensi perlu mendapat perhatian dan penanganan yang serius, sebelum memberikan ancaman yang lebih besar. Pernyataan lain mengemukakan satu dari sepuluh orang berusia 18 tahun keatas mengalami hipertensi, dan terus akan meningkat. Menurut penelitian Rahejeng 2019 tujuh dari setiap sepuluh penderita hipertensi tidak mendapatkan obat, angka yang paling tinggi di Kabupaten Deli Serdang sekitar 12,42 juta jiwa (Bayu, S.M. and Erwan, S, 2018).

Prevalensi di Indonesia tahun 2017 sebanyak 31,7 %, satu dari tiga orang mengalami hipertensi, 76.1% diantaranya tidak menyadari sudah terkena hipertensi. Riskesdes 2018 prevalensi hipertensi 50,162 orang, paling banyak pada wanita 27.021 orang, berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia 18-44 tahun 14,984, usia 45-55 tahun 12.560 orang dan usia lebih 55 tahun 22,618 orang, dan dilaporkan 8,8% yang terdiagnosis , sedangkan selebihnya tidak terdiagnosis (Pratika, I., 2012).

Banyak ahli mengemukakan hipertensi terjadi karena beberapa faktor antara lain gaya hidup, diet, olahraga, dan rokok.

Di Sumatera Utara kejadian hipertensi dilaporkan 6,7% , penyebab kematian ketiga setelah stroke dan tuberkulosis. Angka ini menjelaskan bahwa hipertensi perlu mendapat perhatian dan penanganan yang serius, sebelum memberikan ancaman yang lebih besar. Pernyataan lain mengemukakan satu dari sepuluh orang berusia 18 tahun keatas mengalami hipertensi, dan terus akan meningkat(5). Rahejeng 2019 mengatakan kabupaten Tanah Karo 12,608 orang, 52% pada wanita dan 48% laki-laki pada usia 55 – 59 tahun (Santoso, D.A. ,2015) (Simbolon, C.A. , 2016).

Hipertensi erat hubungannya dengan pemikiran atau stress, harus dikelola dari awal, agar situasi rileks diciptakan meredakan stress. Secara fisiologi terapi non farmakologis seperti masase, rendam kaki air hangat yang bertujuan untuk melancarkan sirkulasi darah dan memperlancar pengeluaran cairan getah bening (cairan limpha) (Kholish, N. ,2011). Hidroterapi (rendam kaki air hangat) dengan suhu 38- 39^o C selama 15-30 menit adalah salah satu tindakan yang bertujuan untuk membantu, melancarkan peredaran darah. Air hangat membuat sirkulasi darah menjadi lancar dari pembuluh balik (darah veneus) agar cepat kembali ke jantung (Ulinnuha, A.A. ,2017) (WHO, W.H.O.,2013) .

Jahe merah banyak dibudi dayakan masyarakat sebagai salah satu tumbuhan yang mudah di dapat didaerah Kutalimbaru yang merupakan daerah yang subur dan mudah ditanami seperti sere, kunyit, jahe dan lainnya yang dipergunakan untuk bumbu masak secara umum. Dalam beberapa penelitian sebelumnya dikemukakan jahe merah banyak mafaatnya dalam kesehatan, Penelitian terakhir yang dilakukan pengabdian , diperoleh jahe merah menurunkan tekanan darah. Baik tekanan diastole maupun tekanan systole, sehingga pengabdian mengembangkan informasi ini lebih luas, agar masyarakat sekitar dapat menjaga kesehatan dengan memotivasi masyarakat dalam melakukan rendam kaki menggunakan air jahe (Bangun S.dan Florensia E.S, 2023).

Pemberikan intervensi secara komplementer atau menggunakan bahan herbal seperti jahe merah dalam mencegah hipertensi perlu dilakukan edukasi yang bertujuan untuk memberdayakan masyarakat dalam mewujudkan hidup sehat dari diri sendiri secara perorangan karena hidroterapi membantu, melancarkan peredaran darah, meningkatkan sirkulasi darah dan meningkatkan relaksasi otot tubuh. Desa Kutalimbaru dipilih sebagai tempat pelaksanaan pengabdian, karena telah dilakukan penelitian sebelumnya tentang Efektifitas terapi rendam kaki air hangat dan air jahe merah untuk menurunkan tekanan darah klimakterium kepada 35 responden yang mengalami hipertensi diperoleh masing-masing hasil rendam air hangat mengalami penurunan sistolik dan diastolik dengan rerata penurunan 17.14 mmHg dan 17.40 mmHg dengan $p = 0.018$, sedangkan rendaman dengan jahe merah penurunan sistolik dan diastolik 27.86 mmHg dan 15.46 mmHg dengan $p = 0.006$ (Bangun S. dan Florensia E.S, 2023).

Kejadian hipertensi banyak ditemukan dalam keadaan terlambat tiba-tiba jatuh, tak sadarkan diri, setelah opname di Rumah sakit terdiagnose stroke karena penyumbatan pembuluh darah diorgan tertentu, yang seharusnya hal ini tidak terjadi dengan mengedukasi diri untuk hidup sehat dengan tanaman yang ada disekitar kita. Perlu informasi pencegahan dan penanganan serius, sebelum memberikan ancaman kematian yang lebih besar dan serius. dengan memanfaatkan tanaman herbal yang bermanfaat menurunkan tekanan darah.

Peningkatan pengetahuan tentang cara mencegah tekanan darah tinggi, dan membimbing masyarakat dalam pelaksanaan rendaman air jahe merah pada kaki merupakan langkah mengedukasi pentingnya manfaat jahe merah dalam memelihara kesehatan

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan sasaran sebanyak 80 orang dibagi menjadi dua kelompok masing-masing 40 orang dengan tahap kegiatan pengabdian sebagai berikut yaitu :

- Tahap awal pengenalan dengan masyarakat untuk menyampaikan uraian kegiatan, dilanjutkan melakukan pretest untuk mengukur pengetahuan awal tentang hipertensi melalui pembagian kuisioner.
- Melaksanakan pemberian pengetahuan (Pendidikan Kesehatan) tentang tanda-tanda gejala tekanan darah tinggi, predisposisi dan akibat tekanan darah tinggi.
- Mengingatikan dan mengenalkan bentuk dan manfaat jahe merah dan pengolahannya, diikuti diskusi.
- Tahap Pelaksanaan melakukan praktek kegiatan rendaman kaki air hangat jahe merah selama 15 – 30 menit
- Melaksanakan tanya jawab pada masyarakat perihal materi yang diberikan
- Pemberian kuis berhadiah bagi peserta masyarakat yang menjawab pertanyaan benar dan tercepat

Tahap akhir pengukuran pengetahuan akhir (Pendidikan Kesehatan) dengan cara membagikan kusioner

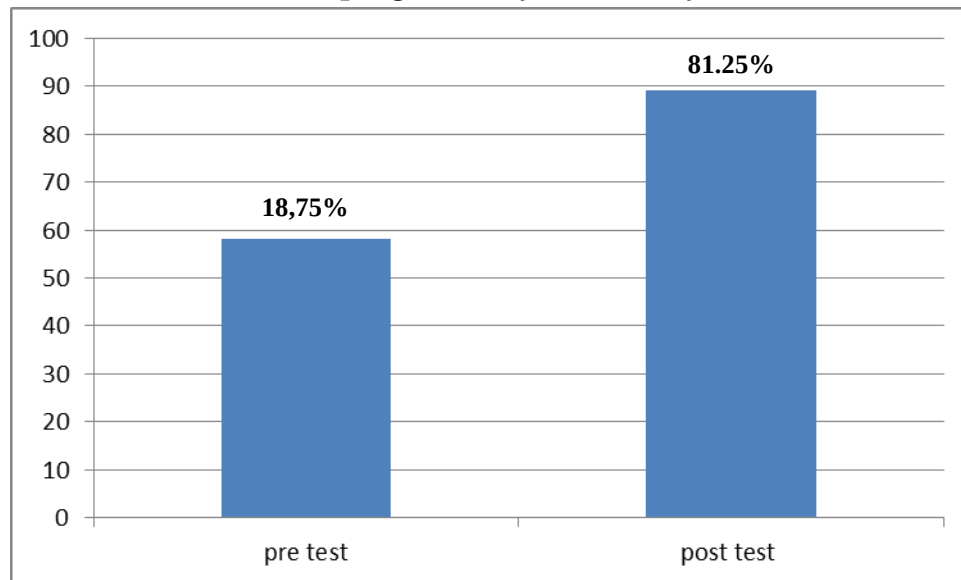
HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat dilaksanakan di salah satu desa binaan yang memiliki MOU dengan Poltekkes Kemenkes Medan, penduduknya terdiri dari berbagai suku, paling banyak suku Karo, Batak, Jawa, Mandailing dan paling sedikit suku Nias. Tersebar dalam tiga dusun, masing-masing dusun ditetapkan kepala dusun jumlah penduduk yang diundang sesuai dengan arahan Bapak Kepala Desa.

Peserta dari dusun tiga, 20 orang, dusun dua 25 orang dan dusun satu 35 orang termasuk kepala dusun ikut sebagai peserta. Jumlah seluruh pesera 80 orang dibagi menjadi dua hari kunjungan hari pertama 40 orang dan hari berikutnya 40 orang.

Kegiatan awal mengenalkan anggota pengabdian dilanjutkan mengukur pengetahuan awal sebagai *pre test*, dan pada akhir kegiatan di lanjutkan dengan *post tes* dengan hasil sebagai berikut :

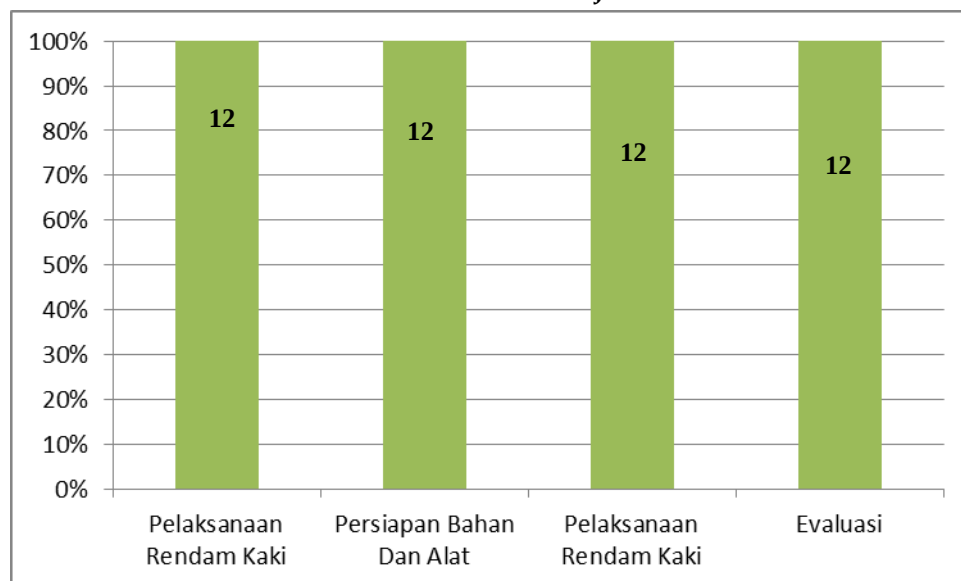
Nilai rerata pengetahuan *pre-test* dan *post-test*



Nilai pretest pengetahuan dari 80 peserta pengabdian, rerata 58 poin meningkat di posttest menjadi rerata 89 poin . Peningkatan pengetahuan cepat terjadi seiring pemberian materi pada hari yang bersamaan sehingga pikiran peserta masih segar tentang masukan yang baru diterima,

Kegiatan keterampilan rendan kaki dengan air jahe merah, yang dimulai dari meemempersiapkan bahan dan alat sampai pelaksanaan mempraktekkan cara melakukan rendaman kaki air jahe merah.

Praktek Rendam Kaki Air Jahe Merah



Dari 12 orang peserta yang diambil secara suka rela dibimbing mempraktekkan cara menyiapkan dan melaksanakan rendaman kaki air hangat jahe merah selama 15 – 30 menit, hasil evaluasi dari 12 orang peserta, 8 orang mengatakan enak dan nyaman, 4 orang mengatakan

ngantuk/ perasaan ingin tidur dan menyenangkan. Semua peserta mengatakan nanti dirumah akan dipraktekkan setiap merasa kelelahan/kecapekkan, susah tidur dan bila banyak tekanan atau pikiran.

Jahe merah yang digunakan bisa digeprek atau diiris tipis, dan lebih baik lagi jika dihaluskan dengan ulekan hingga mencapai tiga kali ukuran jempol setiap kali pemakaian. Hal ini dilakukan agar minyak atsirinya maksimal keluar dan terserap oleh sirkulasi tubuh. Rendaman kaki air jahe merah dilakukan dengan merendam kaki hingga setinggi dua jari di atas mata kaki selama 20-30 menit. Setelahnya, keringkan kaki dengan handuk bersih.^(2,5,6)

Masyarakat dapat berperan aktif dalam menyebarkan ilmu pengetahuan tentang hidup sehat kepada teman, kerabat, dan lingkungan sekitar. Dengan menjadi perpanjangan tangan tenaga kesehatan, masyarakat dapat memberikan manfaat bagi berbagai aspek kehidupan, seperti ekonomi, kebijakan, dan perubahan perilaku sosial.

SIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat perlu diterapkan dan memberikan informasi kesehatan dengan meningkatkan pengetahuan dalam kesehatan perorangan antar lain dengan:

1. Memanfaatkan tanaman herbal dalam mencegah penyakit, khususnya tekanan darah tinggi
2. Kesehatan perorangan adalah tanggung jawab perorangan sehingga harus diperjuangkan dan dipelihara sedini mungkin
3. Ikut serta meningkatkan program capaian deteksi dini penyakit tidak menular

DAFTAR PUSTAKA

- Bayu, S.M. and Erwan, S. (2018) 'Efektivitas Terapi Rendam Kaki Dengan Air Jahe Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi'. Diakses Pada.
- Bangun S. dan Florensia E.S (2023) Efektifitas rendaman kaki air hangat dan air jahe merah hangat dalam menurunkan hipertensi pada klimakterium di Kutalimbaru Deli Serdang
- Kholish, N. (2011) 'Bebas hipertensi seumur hidup dengan terapi herbal', Yogyakarta: Real Books [Preprint].
- Nurahmandani, A.R., Hartati, E. and Supriyono, M. (2016) 'Efektivitas Pemberian Terapi Rendam Kaki Air Jahe Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Werdha Pucang Gading Semarang', Karya Ilmiah [Preprint].
- Pratika, I. (2012) 'Pengaruh Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Bendungan Kecamatan Kraton Pasuruan', Medika Majapahit, 4(2), Pp. 23-31.
- Santoso, D.A. (2015) 'Pengaruh terapi rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja upk puskesmas khatulistiwa kota Pontianak', ProNers, 3(1).
- Simbolon, C.A. (2016) 'Prevalensi penderita Hipertensi pada Lansia di Kabupaten Karo Tahun 2016'. Tesis, Medan: Universitas Sumatera Utara, Fakultas Kesehatan Masyarakat.
- Ulinnuha, A.A. (2017) 'Tekanan Darah Setelah Dilakukan Hidroterapi Rendam Kaki Air Hangat Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Sambiroto Kota Semarang'. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- WHO, W.H.O. (2013) 'A global brief on hypertension: silent killer, global public health crisis'.
- Wijayanti, R. and Sumedi, T. (2007) 'Pengaruh terapi relaksasi meditasi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah binaan Rumah Sakit Emanuel Klampok Banjarnegara', Jurnal Keperawatan Soedirman, 2(3), pp. 118-126.