

## ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN PEMBERIAN TERAPI RENDAM KAKI AIR JAHE HANGAT UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUNGAI PANAS KOTA BATAM

Ari Anggara<sup>1</sup>, Resi Novia<sup>2</sup>

Institut Kesehatan Mitra Bunda

Ary11350@gmail.com resinovia86@gmail.com

**Abstract:** Hypertension is a condition characterized by persistent blood pressure with systolic  $\geq 140$  mmHg and diastolic  $\geq 90$  mmHg. Family support plays an important role in managing hypertension to prevent complications. This study aims to provide family nursing care to a patient with hypertension through warm ginger foot soak therapy to reduce blood pressure. This study used a descriptive case study design conducted from August 3 to August 8, 2025. Data were collected through assessment, diagnosis, intervention, implementation, and evaluation. The main nursing diagnosis identified was ineffective health management. The intervention provided was warm ginger foot soak therapy for 15–20 minutes, conducted over five days. The results showed a decrease in blood pressure from 170/110 mmHg to 120/90 mmHg. It can be concluded that warm ginger foot soak therapy is effective as a non-pharmacological intervention to reduce blood pressure in patients with hypertension.

**Keywords:** Hypertension, Family Nursing Care, Ginger Foot Soak Therapy.

**Abstrak:** Hipertensi adalah kondisi peningkatan tekanan darah persisten dengan tekanan sistolik  $\geq 140$  mmHg dan diastolik  $\geq 90$  mmHg. Peran keluarga sangat penting dalam pengelolaan hipertensi untuk mencegah komplikasi. Penelitian ini bertujuan memberikan asuhan keperawatan keluarga pada pasien hipertensi melalui terapi rendam kaki air jahe hangat untuk menurunkan tekanan darah. Metode yang digunakan adalah studi kasus deskriptif yang dilakukan pada tanggal 3–8 Agustus 2025. Diagnosis keperawatan utama yang ditemukan adalah manajemen kesehatan tidak efektif. Intervensi berupa terapi rendam kaki air jahe hangat selama 15–20 menit dilakukan selama 5 hari. Hasil menunjukkan adanya penurunan tekanan darah dari 170/110 mmHg menjadi 120/90 mmHg. Kesimpulan: terapi rendam kaki air jahe hangat efektif sebagai terapi nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

**Kata kunci:** Hipertensi, Asuhan Keperawatan Keluarga, Rendam Kaki Jahe

### A. Pendahuluan

Kesehatan merupakan hak asasi manusia sekaligus investasi penting dalam pembangunan bangsa. Pembangunan kesehatan diarahkan untuk mewujudkan derajat kesehatan yang optimal melalui lingkungan yang sehat, perilaku hidup bersih dan sehat, serta akses terhadap pelayanan kesehatan yang memadai. Masyarakat yang sehat tidak hanya bebas dari penyakit menular, tetapi juga mampu terhindar dari penyakit tidak menular yang saat ini menjadi penyebab utama kematian (Dinas Kesehatan, 2023).

Secara global, World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa penyakit tidak menular (PTM) mendominasi penyebab kematian di dunia. Pada tahun 2024, penyakit jantung iskemik menyumbang lebih dari 16% kematian global, diikuti oleh stroke sekitar 12%, serta berbagai penyakit lain seperti diabetes melitus tipe 2, kanker, penyakit paru obstruktif kronis, dan hipertensi yang mencapai sekitar 1,28 miliar penderita di dunia. Data ini menunjukkan bahwa hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global dengan prevalensi yang sangat tinggi dan terus meningkat.

Hipertensi didefinisikan sebagai kondisi peningkatan tekanan darah secara persisten dengan tekanan sistolik  $\geq 140$  mmHg dan/atau diastolik  $\geq 90$  mmHg. Penyakit ini sering disebut sebagai silent disease karena tidak menimbulkan gejala yang khas, sehingga banyak penderita tidak menyadari kondisinya hingga terjadi komplikasi. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko penyakit serius seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal jantung, aneurisma, dan kerusakan ginjal (Armilawaty, 2021; Hasanah, 2023). Kondisi ini menyebabkan jantung bekerja lebih keras dalam memompa darah ke seluruh tubuh, yang dalam jangka panjang dapat berujung pada kematian (Sari, 2021).

Secara epidemiologis, prevalensi hipertensi terus mengalami peningkatan. WHO memperkirakan prevalensi global hipertensi mencapai sekitar 22–26% dari total populasi dunia, dengan kecenderungan meningkat setiap tahunnya. Di kawasan Asia Tenggara, prevalensi hipertensi mencapai sekitar 25%, menempatkan wilayah ini sebagai salah satu dengan angka kejadian tinggi (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Selain itu, hipertensi berkontribusi terhadap sekitar 9,4 juta kematian setiap tahun di dunia akibat komplikasi yang ditimbulkan (WHO, 2021).

Di Indonesia, hipertensi juga menjadi masalah kesehatan utama dengan jumlah penderita yang sangat besar. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023–2024, prevalensi hipertensi pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun mencapai sekitar 30–39% dan menunjukkan tren peningkatan dibandingkan tahun sebelumnya. Prevalensi lebih tinggi pada perempuan dibandingkan laki-laki, serta meningkat seiring bertambahnya usia, terutama pada kelompok usia lanjut. Hal ini menunjukkan bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan yang memiliki beban tinggi bagi sistem pelayanan kesehatan di Indonesia.

Di tingkat daerah, data Dinas Kesehatan Provinsi Kepulauan Riau tahun 2024 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi masih cukup tinggi, dengan variasi antar wilayah. Di Kota Batam, meskipun proporsinya lebih rendah dibandingkan daerah lain di provinsi tersebut, jumlah penderita tetap signifikan. Data Dinas Kesehatan Kota Batam tahun 2024 menunjukkan bahwa kasus hipertensi tersebar di berbagai puskesmas, termasuk di Puskesmas Sungai Panas yang menjadi salah satu lokasi pelayanan kesehatan dengan jumlah penderita yang cukup banyak. Hal ini menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang relevan di tingkat pelayanan primer.

Hasil survei lapangan yang dilakukan peneliti di Puskesmas Sungai Panas pada tahun 2025 juga menunjukkan bahwa masih banyak pasien hipertensi yang memiliki keterbatasan dalam pengelolaan penyakitnya, seperti ketidakpatuhan minum obat, kurangnya pengetahuan tentang diet, serta gaya hidup yang kurang sehat. Kondisi ini meningkatkan risiko terjadinya komplikasi dan menurunkan kualitas hidup pasien. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis seperti diuretik, beta blocker, dan obat antihipertensi lainnya efektif dalam menurunkan tekanan darah, namun dapat menimbulkan efek samping seperti pusing, batuk kering, dan kelelahan. Oleh karena itu, diperlukan alternatif terapi nonfarmakologis yang lebih aman, mudah, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien dan keluarga (Darmilamartha et al., 2008).

Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah terapi komplementer, termasuk terapi herbal. Terapi rendam kaki air jahe hangat merupakan salah satu metode yang dapat membantu menurunkan tekanan darah melalui efek vasodilatasi dan relaksasi, sehingga meningkatkan sirkulasi darah. Selain itu, terapi ini relatif murah, mudah dilakukan, dan memiliki risiko efek samping yang minimal (Rahayuningrum & Herlina, 2018; Yuliani, 2013). Peran keluarga dalam pengelolaan hipertensi sangat penting, terutama dalam mendukung kepatuhan pengobatan, pengaturan pola makan, serta penerapan gaya hidup sehat. Keterlibatan keluarga dapat meningkatkan keberhasilan terapi

dan mencegah komplikasi lebih lanjut.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan yang besar, mendesak, dan relevan baik secara global maupun lokal, dengan dampak serius terhadap kualitas hidup dan risiko kematian. Oleh karena itu, diperlukan upaya penanganan yang efektif dan mudah diterapkan, salah satunya melalui asuhan keperawatan keluarga dengan pemberian terapi rendam kaki air jahe hangat sebagai intervensi nonfarmakologis untuk membantu menurunkan tekanan darah.

## **B. Metodologi Penelitian**

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosis, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Penelitian dilakukan pada satu pasien dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sungai Panas Kota Batam pada tanggal 3–8 Agustus 2025. Teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik. Instrumen yang digunakan adalah tensimeter dan format asuhan keperawatan. Intervensi utama yang diberikan adalah terapi rendam kaki air jahe hangat selama 15–20 menit setiap hari selama 5 hari.

## **C. Hasil dan Pembahasan**

### **Analisa Hasil Pengkajian**

Berdasarkan hasil pengkajian, diperoleh data bahwa pasien (Ny. S) memiliki riwayat hipertensi sejak  $\pm 5$  tahun yang lalu. Pasien menunjukkan ketidakpatuhan dalam pengobatan, yang dibuktikan dengan pernyataan bahwa pasien jarang mengonsumsi obat antihipertensi yang diberikan oleh puskesmas karena takut mengalami ketergantungan. Selain itu, pasien tampak kurang memahami penyakit hipertensi, yang ditunjukkan dengan ekspresi kebingungan saat dilakukan wawancara serta adanya pertanyaan berulang terkait penyakit yang diderita. Kondisi ini mengindikasikan adanya keterbatasan pengetahuan pasien dan keluarga dalam pengelolaan hipertensi.

Dari aspek perilaku kesehatan, pasien juga belum sepenuhnya menerapkan pola hidup sehat, seperti masih mengonsumsi makanan berminyak dan makanan olahan (kalengan), meskipun telah mengurangi konsumsi garam. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan gaya hidup belum dilakukan secara optimal. Temuan ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa salah satu faktor utama ketidakberhasilan pengelolaan hipertensi adalah kurangnya pengetahuan, ketidakpatuhan terhadap terapi, serta dukungan keluarga yang belum optimal dalam perawatan pasien.

### **Analisa Diagnosis Keperawatan dan Prioritas Masalah**

Berdasarkan data yang diperoleh, terdapat diagnosis keperawatan yang muncul, yaitu manajemen kesehatan tidak efektif berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga merawat anggota keluarga dengan hipertensi. Diagnosis ini dipilih sebagai prioritas karena berkaitan langsung dengan kemampuan keluarga dalam mengelola penyakit pasien, termasuk kepatuhan pengobatan, pola makan, serta penerapan gaya hidup sehat. Apabila masalah ini tidak ditangani, maka dapat meningkatkan risiko komplikasi hipertensi.

### **Analisa Intervensi dan Implementasi Keperawatan**

Intervensi keperawatan yang diberikan berfokus pada peningkatan kemampuan keluarga dalam mengelola hipertensi, meliputi berikan pendidikan kesehatan mengenai proses penyakit hipertensi, berikan dukungan pada keluarga membuat keputusan yang tepat dalam merawat klien, motivasi keluarga untuk memberikan harapan merawat klien yang mengalami hipertensi, manajemen lingkungan yang aman, motivasi keluarga untuk memeriksakan kesehatan secara teratur, edukasi terapi nonfarmakologis berupa rendam

kaki air jahe hangat. Implementasi dilakukan selama 5 hari dengan pendekatan edukatif dan suportif. Terapi rendam kaki air jahe hangat diberikan sebagai intervensi komplementer untuk membantu menurunkan tekanan darah melalui efek relaksasi dan vasodilatasi.

### Analisa Perkembangan Pasien (Evaluasi Harian)

**Tabel 2.** Hasil perkembangan asuhan keperawatan

N o	Diagnosa Keperawatan	Intervensi Utama	Hasil Awal	Hasil Akhir	Status
1	Manajemen Kesehatan tidak efektif b.d ketidakmampuan keluarga merawat anggota keluarga dengan hipertensi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Monitoring TTV</li> <li>- Edukasi hipetensi (pengertian, penyebab tanda,&amp;gejala a)</li> <li>- Diskusi Bersama keluarga</li> <li>- Edukasi diet &amp; pengobatan</li> <li>- Edukasi terapi nonfarmakologis (air jahe panas )</li> </ul>	TD: 170/110mmHg N: 87 x/menit S:36,7 keluarga belum memahami hipertensi keluarga belum mampu merawat anggota keluarga dengan optimal	TD: 120/100 mmHg N: 88 RR: 20 x/menit S: 36,5°C Keluarga mampu menjelaskan pengertian hipertensi Keluarga mampu menyebutkan penyebab, tanda & gejala Keluarga mampu menyebutkan terapi nonfarmakologis (air jahe hangat)	Teratasi (5 Hari)

Perkembangan kondisi pasien menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan: Tanggal 04 Agustus 2025 Pasien mulai menerima informasi, namun masih kurang memahami penyakit hipertensi dan pentingnya kepatuhan pengobatan. Pasien masih menunjukkan kebingungan dan perilaku makan yang belum sesuai anjuran. Tanggal 06 Agustus 2025 Pasien mulai memahami pengertian dan faktor risiko hipertensi, namun masih kurang memahami terkait diet dan pengelolaan penyakit secara menyeluruh. Tanggal 07 Agustus 2025 Pasien menunjukkan peningkatan pemahaman, mampu menyebutkan makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan, serta mulai menyadari pentingnya konsumsi obat secara teratur. Tanggal 08 Agustus 2025 Pasien telah memahami penyebab, risiko, komplikasi, serta pengelolaan hipertensi. Pasien juga menyatakan komitmen untuk minum obat secara rutin, menjaga pola makan, dan menerapkan gaya hidup sehat. Perkembangan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku pasien setelah diberikan intervensi keperawatan secara berkesinambungan.

### Analisa Hasil Implementasi

Hasil implementasi menunjukkan adanya perubahan yang signifikan baik dari aspek fisiologis maupun perilaku. Secara fisiologis, terjadi penurunan tekanan darah dari 170/110 mmHg menjadi 120/100 mmHg setelah dilakukan intervensi selama 5 hari. Secara perilaku, pasien dan keluarga menunjukkan peningkatan pemahaman tentang hipertensi, mampu menjelaskan kembali informasi yang diberikan, serta menunjukkan kesiapan dalam menerapkan pola hidup sehat dan kepatuhan pengobatan. Keberhasilan ini dipengaruhi

oleh beberapa faktor, antara lain; Edukasi yang diberikan secara bertahap dan berulang, keterlibatan keluarga dalam proses perawatan, pemberian terapi nonfarmakologis yang mudah diterapkan, hubungan terapeutik antara perawat dan pasien

### **Analisa Intervensi Utama (Terapi Rendam Kaki Air Jahe Hangat)**

Terapi rendam kaki air jahe hangat terbukti membantu menurunkan tekanan darah pada pasien. Secara fisiologis, air hangat dapat menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah perifer, sehingga memperlancar aliran darah dan menurunkan tekanan darah. Kandungan jahe juga memberikan efek relaksasi dan meningkatkan sirkulasi darah. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terapi rendam kaki air jahe hangat efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

### **Analisa Keseluruhan Masalah**

Masalah utama pada kasus ini adalah ketidakefektifan manajemen kesehatan yang dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan pasien, ketidakpatuhan dalam pengobatan, pola hidup yang belum sehat, peran keluarga yang belum optimal. Setelah dilakukan asuhan keperawatan secara komprehensif, masalah tersebut menunjukkan perbaikan yang signifikan, baik dari segi pengetahuan, sikap, maupun kondisi fisiologis pasien.

### **D, Penutup**

Terapi rendam kaki air jahe hangat efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Pendekatan asuhan keperawatan keluarga juga terbukti meningkatkan pengetahuan dan kemampuan keluarga dalam merawat anggota keluarga dengan hipertensi. Disarankan agar terapi ini dapat digunakan sebagai alternatif nonfarmakologis dalam pengelolaan hipertensi di masyarakat.

### **Daftar Pustaka**

- Anggraeni, D. A, Dkk (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasten Yang Berobat Di Poliklinik Dewasa Puskesmas Bangkinang. KTIP Universitas Padjajaran.
- Ardiansyah, Muhamad. (2016). Medikal Bedah Untuk Mahasiswa Yogyakarta DIVA Press (Anggota IKAPI)
- Almad (2013). Keperawatan Medikal Bedah Sistem Kardiovaskular. Jakarta: Erlangga.
- Badan Pusat Statistik Jakarta Pusat (2019) Statistik Penduduk Lanjut Usia 2019 Jakarta Pusat Badan Pusat Statistik
- Brunner & Suddarth. (2018). Keperawatan Medikal Bedah, Edisi 8. Jakarta: EGC
- Casmuti, and Arulita Ika Fibriana. 2023. "Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang." HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development) 7(1): 123–34.
- Cassar (2018) Complementary & Alternative Therapiexin Nursing (7 ed) New York. Spinger Publishing Company Cowin (2016). Buku saku patofisiologi Jakarta: EGC
- Dermawan, D. (2016). Proses Keperawatan Penerapan Konsep & Kerangka Kerja (1st ed.). Yogyakarta: Gosyen Publishing
- Dinas Kesehatan Kota Batam. (2024). Data Bidang Kesehatan Masyarakat. Dinas Kesehatan Kota Batam.
- Dinas Kesehatan Kota Batam. (2024). Profil Dinas Kesehatan Kota Batam 2022. Batam: Dinas Kesehatan.
- Dinas Kesehatan Provinsi Kepulauan Riau. (2024). Profil Kesehatan Provinsi Kepulauan Riau 2019. Kepulauan Riau: Dinas Kesehatan.
- Dyah, A (2018). Pengaruh Slow Stroke Back Massase Terhadap Tekanan Darah Pada

Lansia Penderita Hipertensi Di Panti Sosial TResna Werdha Budi Mulia 2 Cengkareng Jakarta Barat: Fakultas Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta. Gemini, Savitri et al. 2021. *Keperawatan Gerontik*. ed. Muhammad Qasim. Aceh: Yayasan penerbit Muhammas