



**Kemenkes
Poltekkes Tasikmalaya**

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI KOMBINASI RENDAM KAKI DENGAN
REBUSAN AIR JAHE MERAH HANGAT DAN RELAKSASI NAPAS
DALAM PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS TAMANSARI
KOTA TASIKMALAYA**

**DI SUSUN OLEH :
YUNDA ALFIRA OKTAVIANI
P20620522039**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA
TAHUN 2026**

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI KOMBINASI RENDAM KAKI DENGAN
REBUSAN AIR JAHE MERAH HANGAT DAN RELAKSASI NAPAS
DALAM PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS TAMANSARI
KOTA TASIKMALAYA**

**DI SUSUN OLEH :
YUNDA ALFIRA OKTAVIANI
P20620522039**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA
TAHUN 2026**

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi dengan judul “Pengaruh Terapi Kombinasi Rendam Kaki dengan Rebusan Air Jahe Merah Hangat dan Relaksasi Napas Dalam Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya”. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya. Dalam penyusunan Skripsi ini, penulis banyak mengalami hambatan dan kesulitan, namun berkat dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak akhirnya penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
2. Bapak Ridwan Kustiawan, S.Kep, Ners, M.Kep, Sp.Kep.Jiwa. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
3. Bapak Yudi Triguna Yudi, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

4. Ibu Kusmiyati, S.Kp, M.Kes selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ini.
5. Bapak Ns.,Arip Rahman, S.ST., M.Tr. Kep., selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ini.
6. Ibu Dewi Aryanti, S.Kep.,Ners.,M.Sc selaku penguji yang telah memberikan kritik dan saran yang konstruktif demi penyempurnaan Skripsi ini.
7. Seluruh staff Pendidikan dan dosen di lingkungan Jurusan Keperawatan, yang telah memberikan bantuan dan bimbingan selama penulis menjalani perkuliahan.
8. Kedua orang tua tercinta, Bapak Ade Adang dan Ibu Neni Rukmini terima kasih atas segala kasih sayang, doa, dukungan, pengorbanan, serta kepercayaan yang tidak pernah putus diberikan kepada penulis. Terima kasih atas setiap perjuangan, nasihat, dan ketulusan yang selalu mengiringi setiap langkah penulis dalam menempuh pendidikan hingga dapat menyelesaikan Skripsi ini.
9. Teman-teman seperjuangan (VENA) yang selalu memberikan dukungan, semangat, serta kebersamaan dalam setiap proses penyusunan skripsi ini.
10. Terakhir, untuk diri saya sendiri, Yunda Alfira Oktaviani terimakasih atas segala usaha, kesabaran, dan keteguhan yang telah diberikan selama perjalanan ini. Terima kasih karena telah memilih untuk tetap bangkit di setiap kegagalan, tetap percaya di tengah keraguan, dan tetap berjalan meskipun langkah terasa berat. Skripsi ini bukan hanya tentang sebuah pencapaian akademik, tetapi juga bukti

bahwa setiap perjuangan yang dijalani dengan sungguh-sungguh akan menemukan titik akhirnya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sepenuhnya sempurna karena adanya keterbatasan dalam proses penyusunannya. Oleh sebab itu, penulis sangat terbuka terhadap kritik dan saran yang membangun sebagai bahan evaluasi dan perbaikan di masa mendatang. Semoga karya ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang membacanya.

Tasikmalaya, 29 Juni 2026



Yunda Alfira Oktaviani
NIM. P2.06.20.5.22.039

PENGARUH TERAPI KOMBINASI RENDAM KAKI DENGAN REBUSAN AIR JAHE MERAH HANGAT DAN RELAKSASI NAPAS DALAM PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS TAMANSARI KOTA TASIKMALAYA

ABSTRAK

Yunda Alfira Oktaviani, Kusmiyati, Arip Rahman
Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan utama di masyarakat karena dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal, sehingga diperlukan penanganan baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis, salah satunya melalui terapi rendam kaki dengan rebusan air jahe merah hangat dan relaksasi napas dalam; penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi tersebut terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tamansari dengan menggunakan desain quasi eksperimental melalui pendekatan one group pretest–posttest pada 19 responden, dengan pelaksanaan intervensi selama 5 hari berturut-turut dengan durasi 15 menit setiap hari, di mana pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah intervensi, kemudian data dianalisis menggunakan uji Paired Sample t-Test; hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik menurun dari 155,84 mmHg menjadi 145,79 mmHg dan diastolik menurun dari 95,89 mmHg menjadi 88,74 mmHg setelah intervensi, serta diperoleh nilai $p < 0,001$ yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan, sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terapi rendam kaki dengan rebusan air jahe merah hangat dan relaksasi napas dalam efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi; Tekanan Darah; Rendam Kaki Air Jahe Merah; Relaksasi Napas Dalam; Terapi Nonfarmakologis.

***THE EFFECT OF COMBINED WARM RED GINGER FOOT
SOAK THERAPY AND DEEP BREATHING RELAXATION ON
HYPERTENSIVE PATIENS AT TAMANSARI COMMUNITY
HEALTH CENTER, TASIKMALAYA CITY***

ABSTRACT

Yunda Alfira Oktaviani, Kusmiyati, Arip Rahman
*Applied Undergraduate Study Program in Nursing
Tasikmalaya Ministry Health of Polytechnic*

Hypertension is one of the non-communicable diseases that remains a major public health problem because it can lead to serious complications such as heart disease, stroke, and kidney failure. Therefore, both pharmacological and non-pharmacological treatments are needed, one of which is foot soaking therapy using warm red ginger decoction combined with deep breathing relaxation. This study aimed to determine the effect of this therapy on blood pressure in hypertensive patients in the working area of Puskesmas Tamansari using a quasi-experimental design with a one group pretest–posttest approach involving 19 respondents. The intervention was conducted for 5 consecutive days with a duration of 15 minutes per day. Blood pressure measurements were taken before and after the intervention, and the data were analyzed using the Paired Sample t-Test. The results showed that the average systolic blood pressure decreased from 155.84 mmHg to 145.79 mmHg, while diastolic blood pressure decreased from 95.89 mmHg to 88.74 mmHg after the intervention. The statistical test results obtained a p-value < 0.001, indicating a significant effect. Therefore, H_a was accepted and H_0 was rejected. It can be concluded that foot soaking therapy using warm red ginger decoction combined with deep breathing relaxation is effective in reducing blood pressure in hypertensive patients.

Keywords: Hypertension; Blood Pressure; Red Ginger Foot Soak; Deep Breathing Relaxation; Non-Pharmacological Therapy

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR ARTI LAMBANG DAN ISTILAH	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Keaslian Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Penyakit Hipertensi.....	11
B. Konsep Pengukuran Tekanan Darah	19
C. Terapi Rendam Kaki dengan Rebusan Air Jahe Merah Hangat	23
D. Terapi Napas Dalam	27
E. Kerangka Teori	32
F. Hipotesis	33
G. Kerangka Konsep.....	33
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Desain Penelitian	35

B. Populasi, Sampel dan Sampling	36
C. Variabel Penelitian	38
D. Definisi Operasional	38
E. Tempat Penelitian	40
F. Waktu Penelitian	40
Penelitian dilakukan pada bulan Maret-Mei tahun 2026.....	40
G. Analisa Data.....	40
H. Instrumen Penelitian	42
J. Prosedur Pengumpulan Data	43
K. Pengolahan Data	45
L. Etika Penelitian	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48
A. Hasil Penelitian.....	48
B. Pembahasan	55
BAB V PENUTUP	70
A. Kesimpulan.....	70
B. Saran	71
DAFTAR PUSTAKA.....	74
LAMPIRAN.....	79

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Penelitian Terdahulu	9
Tabel 2 Klasifikasi Tekanan Darah.....	12
Tabel 3 Rancangan Penelitian.....	35
Tabel 4. Definisi Operasional	38
Tabel 5 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	49
Tabel 6 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	49
Tabel 7 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan.....	50
Tabel 8 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menderita	50
Tabel 9 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan	51
Tabel 10 Uji Normalitas Data.....	51
Tabel 11 Rata Rata Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum Dilakukan Intervensi.....	52
Tabel 12 Rata rata tekanan darah sistolik dan diastolik sesudah dilakukan intervensi.....	53
Tabel 13 Perbedaan rata rata tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah dilakukan intervensi	54
Tabel 14 Perbedaan rata rata tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah dilakukan intervensi	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Rendam Kaki dengan Rebusan Air Jahe Merah Hangat.....	25
Gambar 2 Relaksasi Napas Dalam	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Studi Pendahuluan Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya...	80
Lampiran 2 Surat Permohonan Pengambilan Data Dinkes Kota Tasikmalaya.....	81
Lampiran 3 Surat Ijin Pelaksanaa Penelitian Puskesmas Tamansari	82
Lampiran 4 Surat Keterangan Layak Etik.....	83
Lampiran 5 Lembar Karakteristik Responden	84
Lampiran 6 Lembar Penjelasan Penelitian.....	85
Lampiran 7 Lembar Permohonan Menjadi Responden	86
Lampiran 8 Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian	87
Lampiran 9 Lembar Observasi Tekanan Darah Responden.....	88
Lampiran 10 SOP Terapi Kombinasi	89
Lampiran 11 Form Mengikuti Seminar Proposal.....	91
Lampiran 12 Hasil Pengolahan Data.....	92
Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian.....	96
Lampiran 14 Lembar Bimbingan Skripsi.....	98
Lampiran 15 Hasil Pemeriksaan Turnitin	99
Lampiran 16 Daftar Riwayat Hidup.....	100