

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah keadaan ketika tekanan darah individu berada di atas nilai normal yang telah ditentukan, sehingga berpotensi menimbulkan berbagai komplikasi kesehatan yang dapat memengaruhi fungsi organ-organ tubuh lainnya (Ngudi et al., 2021). Meskipun hipertensi seringkali tidak menunjukkan gejala awal, kondisi ini dapat menyebabkan kematian mendadak. Tekanan darah seseorang berkorelasi langsung dengan hipertensi. Tekanan darah adalah tekanan yang berkembang di arteri saat jantung memompa darah ke seluruh tubuh. Hasil pengukuran yang ditampilkan pada alat pengukur dikenal sebagai tekanan darah.. Tekanan sistolik dan diastolik adalah dua angka utama yang ditampilkan dalam hasil pengukuran alat tersebut. (Apriyani et al., 2025)

Menurut laporan WHO (2022), sekitar 800 juta penduduk di seluruh dunia mengalami hipertensi. Kondisi ini diperkirakan menyebabkan sekitar 7,5 juta kematian setiap tahunnya secara global. Dari jumlah tersebut, sekitar 333 juta penderita hipertensi berada di negara maju yang mencakup laki-laki maupun perempuan, sedangkan sekitar 500 juta lainnya tinggal di negara berkembang, termasuk Indonesia. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi hipertensi di Indonesia terus meningkat dan mencapai 34,1%. Sebanyak 35,2% penduduk berusia di atas 18 tahun tercatat mengalami hipertensi.

Secara provinsi, Kalimantan Selatan memiliki prevalensi hipertensi tertinggi yaitu sebesar 40,3%, Kalimantan Timur sebesar 39,30%, Kalimantan Barat sebesar 36,99% sedangkan Papua memiliki prevalensi terendah sebesar 34,5%. Berdasarkan kelompok usia, kasus hipertensi paling banyak ditemukan pada usia dewasa tengah (41–60 tahun) yaitu sebesar 45,3%, diikuti kelompok usia lanjut (61–80 tahun) sebesar 55,2%, serta usia dewasa awal (21–40 tahun) sebesar 31,6% (E.Simanjorang, R.Dakhi, 2025)

Karena tingginya angka kematian dan kesakitan di Indonesia sebagian besar disebabkan oleh hipertensi, berbagai tingkat fasilitas layanan kesehatan sering menangani manajemen hipertensi. Di negara berkembang, di mana pengobatan hipertensi masih menjadi tantangan, prevalensi hipertensi meningkat dengan laju tercepat (80% secara global), yang menyebabkan peningkatan gangguan kardiovaskular dan serebrovaskular (CVD). Hipertensi menjadi penyebab sekitar 8 juta kematian tahunan di seluruh dunia. dan sekitar 1,5 juta di antaranya terjadi di kawasan Asia Tenggara. Menurut penelitian, hanya 0,7% orang dengan hipertensi yang terdiagnosis menggunakan obat antihipertensi, dan hanya 25% kasus hipertensi di Indonesia yang diduga telah terdiagnosis. Di Indonesia, dengan lebih dari 260 juta penduduk, prevalensi hipertensi meningkat dari 25,8% pada Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 menjadi 34,1% pada Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. (Yunarti & Royani, 2026)

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar 2018 yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jawa Barat termasuk salah satu

wilayah dengan angka kejadian hipertensi yang cukup tinggi yaitu sebesar 39,60%. Di wilayah Jawa Barat sendiri, beberapa kabupaten menunjukkan prevalensi hipertensi yang cukup tinggi, di antaranya Kabupaten Ciamis sebesar 49,62%, Kabupaten Cianjur sebesar 48,09%, dan Kabupaten Kuningan sebesar 47,58%. Data tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang penting di Provinsi Jawa Barat (G. Y. Lestari et al., 2024)

Menurut laporan resmi rekapitulasi dari Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya tahun 2025, jumlah penduduk yang tercatat menderita hipertensi di Kota Tasikmalaya mencapai 60.317 orang. Sementara itu, data yang diperoleh dari Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya menunjukkan bahwa jumlah pasien hipertensi yang terdaftar pada dan mendapatkan pelayanan kesehatan pada tahun 2025 sebanyak 4.095 orang. Angka tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi tantangan kesehatan yang cukup tinggi, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Tamansari, sehingga diperlukan upaya penanganan yang efektif melalui intervensi nonfarmakologis untuk membantu mengendalikan tekanan darah pasien.

Komplikasi berat seperti penyakit jantung dan gagal ginjal, stroke, kerusakan otak, kerusakan mata, penyakit pembuluh darah perifer, dan bahkan kematian dapat terjadi akibat hipertensi yang tidak diobati. Teknik farmakologis dan non-farmakologis adalah dua metode yang digunakan untuk mengelola hipertensi. Penggunaan obat untuk menurunkan dan menstabilkan tekanan darah dikenal sebagai terapi farmakologis hipertensi. (Purwanti et al., 2024)

Walaupun hipertensi termasuk kondisi yang hampir tidak dapat disembuhkan, gejalanya masih dapat dikendalikan. Tujuan pengelolaan pasien hipertensi adalah untuk memperpanjang usia mereka dan meningkatkan kualitas hidup sekaligus mencegah komplikasi dan memburuknya penyakit mereka. Terapi farmakologis atau non-farmakologis dapat digunakan untuk pengelolaan. (Silfiyani et al., 2021)

Terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi salah satunya adalah terapi kombinasi rendam kaki menggunakan air rebusan jahe merah hangat dan relaksasi napas dalam. Mekanisme kerja terapi ini terjadi melalui beberapa proses fisiologis dalam tubuh. Perendaman kaki dengan air hangat yang dicampur rebusan jahe merah dapat menimbulkan efek vasodilatasi atau pelebaran pembuluh darah pada area perifer. Suhu hangat dari air rendaman akan merangsang reseptor panas pada kulit sehingga meningkatkan sirkulasi darah dan memperlancar aliran darah dari perifer menuju jantung. Kandungan senyawa aktif pada jahe merah seperti gingerol dan shogaol juga memiliki efek antioksidan serta membantu meningkatkan elastisitas pembuluh darah sehingga dapat menurunkan resistensi perifer yang berperan dalam peningkatan tekanan darah. Sedangkan relaksasi napas dalam membantu menstimulasi sistem saraf parasimpatis dan menurunkan respons stres tubuh. Dengan demikian, kombinasi terapi tersebut dapat membantu menurunkan tekanan darah secara alami serta meningkatkan rasa relaksasi pada penderita hipertensi.

Gingerol, zat yang terdapat dalam jahe, digunakan untuk mencegah tegangan pada saluran kalsium sel pembuluh darah. Otot polos di dinding arteri berkontraksi lebih sedikit karena pembuluh darah melebar atau menyempit, yang menurunkan tekanan darah. Bahan lain dalam jahe, kalium, juga meningkatkan pengeluaran garam dan air dengan memblokir pelepasan renin-angiotensin. Dengan mengurangi retensi natrium dan air, hal ini menurunkan tekanan darah.

Jahe merupakan tanaman herbal yang banyak dimanfaatkan sebagai bahan pengobatan tradisional karena mengandung berbagai senyawa aktif yang bermanfaat bagi kesehatan. Beberapa senyawa utama yang terdapat dalam jahe yaitu gingerol dan shogaol yang termasuk dalam golongan senyawa fenolik. Pada jahe biasa, kandungan gingerol dalam oleoresin jahe dilaporkan berkisar sekitar 14–25%, sedangkan kandungan shogaol sekitar 2,8–7,0% (Arifianto et al., 2019)

Sementara itu, jahe merah diketahui memiliki kandungan senyawa aktif yang lebih tinggi, khususnya 6-gingerol yang dapat mencapai sekitar 19,02% serta 6-shogaol sekitar 4,71%. Kandungan senyawa tersebut memberikan rasa pedas dan efek hangat yang lebih kuat sehingga dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah dan memberikan efek relaksasi pada tubuh. Oleh karena itu, jahe merah lebih banyak dimanfaatkan dalam pengobatan tradisional dibandingkan jenis jahe lainnya karena kandungan senyawa bioaktifnya yang lebih tinggi dan efek farmakologisnya yang lebih optimal (Srikandi et al., 2020)

Salah satu teknik relaksasi yang dapat membantu menurunkan tekanan darah adalah pernapasan dalam. Pernapasan dalam bersama dengan relaksasi

adalah metode sederhana untuk meredakan rasa sakit dengan mengurangi kecemasan serta kekakuan atau ketegangan pada otot. Latihan pernapasan dalam dapat dibagi menjadi dua kategori: pernapasan dengan bibir mengerucut dan pernapasan diafragma (perut). (Yahya, 2020).

Berdasarkan jurnal *“Pengaruh Pemberian Rendam Kaki Dengan Air Jahe Merah Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah”* oleh Winda Lestari & Herawati (2024), metode terapi rendam kaki dilakukan dengan cara merendam kaki menggunakan air rebusan jahe merah hangat sebagai terapi nonfarmakologis pada penderita hipertensi. Sebelum dilakukan terapi, terlebih dahulu dilakukan pengukuran tekanan darah pada klien. Selanjutnya kaki direndam menggunakan air jahe merah hangat selama kurang lebih 15–20 menit. Terapi ini dilakukan satu kali sehari selama tiga hari. Setelah pemberian terapi, dilakukan evaluasi dengan mengukur kembali tekanan darah sekitar 30 menit setelah intervensi untuk mengetahui perubahan tekanan darah pada pasien. (W. Lestari, 2024)

Berbagai penelitian yang menggunakan rebusan jahe merah hangat dan relaksasi pernapasan dalam telah menunjukkan hasil yang menjanjikan dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Namun, saat ini masih sedikit penelitian mengenai kombinasi kedua terapi ini sebagai intervensi pengelolaan tekanan darah. Untuk memastikan efektivitasnya, peneliti tertarik untuk mengkombinasikan kedua terapi. Hal ini dilakukan dengan anggapan bahwa kedua terapi tersebut termasuk dalam kategori terapi relaksasi non-farmakologis

dan dapat saling melengkapi, yang seharusnya menghasilkan efek yang lebih optimal dibandingkan menggunakan satu terapi saja.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh kombinasi terapi rendam kaki dengan rebusan air jahe merah hangat dan relaksasi napas dalam terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi?”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh kombinasi terapi rendam kaki dengan rebusan air jahe merah hangat dan relaksasi napas dalam terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh terapi kombinasi rendam kaki dengan rebusan air jahe merah hangat dan relaksasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi di wilayah Puskesmas Tamansari.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik pasien hipertensi yang meliputi jenis kelamin usia, pendidikan, lama menderita dan pekerjaan.
- b. Mengetahui nilai tekanan darah sistolic dan diastolic pasien hipertensi sebelum diberikan terapi kombinasi rendam kaki dengan rebusan air jahe merah hangat dan relaksasi napas dalam.

- c. Mengetahui nilai tekanan darah sistolik dan diastolik pasien hipertensi setelah diberikan terapi kombinasi rendam kaki dengan rebusan air jahe merah hangat dan relaksasi napas dalam.
- d. Menganalisis perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah diberikan terapi kombinasi rendam kaki dengan rebusan air jahe merah hangat dan relaksasi napas dalam.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pemahaman di bidang keperawatan, terutama terkait terapi non-farmakologis untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan menggabungkan teknik relaksasi pernapasan dalam dan merendam kaki dalam rebusan jahe merah hangat.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dalam penerapan intervensi keperawatan nonfarmakologis sebagai pendamping terapi medis dalam penanganan pasien hipertensi.

b. Bagi Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya

Temuan penelitian ini dapat dijadikan landasan pertimbangan dalam pengembangan program promotif dan preventif, khususnya dalam pengelolaan hipertensi berbasis terapi komplementer.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Mahasiswa keperawatan dapat menggunakan penelitian ini sebagai sumber dan referensi saat mempelajari terapi alternatif dalam pengobatan hipertensi.

E. Keaslian Penelitian

Penulis memilih topik mengenai efek terapi kombinasi merendam kaki dalam air jahe merah hangat dan latihan pernapasan dalam pada pasien hipertensi di Puskesmas Tamansari, Kota Tasikmalaya, berdasarkan penelitian sebelumnya yang mendukung studi ini adalah dapat dilihat pada table 1.1 berikut :

Tabel 1 Penelitian Terdahulu

No	Peneliti/Tahun/Judul	Desain dan Variabel Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan
1	Anggun Apriyani, Tri Kesuma Dewi, Ludiana/2025/Implementasi Rendam Kaki Air Jahe Hangat dan Jahe Merah Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi.	Variabel Dependen : Tekanan Darah Variabel Independen : Terapi rendam kaki dengan air hangat dan jahe merah Desain : Studi Kasus dengan Pre dan Post Intervensi (sebelum dan sesudah terapi) tanpa kelompok control	Setelah terapi rendaman kaki jahe merah hangat, tekanan darah menurun secara signifikan (nilai p = 0,0019).	Persamaan : Intervensi Keperawatan Rendam Kaki dengan Rebusan Air Jahe Merah Perbedaan : Tidak dikombinasikan dengan relaksasi napas dalam, metode penelitian, desain penelitian, jumlah responden, tempat dan waktu penelitian.
2	Dewi Tri Haryanti, Erika Dewi Noorratri, Nur Haryani/2024/ Penerapan Teknik Rendam Kaki Air Hangat dengan Jahe Merah terhadap Perubahan Tekanan Darah di Kelurahan Joyotakan Kota Surakarta	Variabel Dependen : Tekanan Darah Variabel Independen : Terapi rendam kaki air hangat dengan jahe merah. Desain : Deskriptif Studi Kasus	Tekanan darah menurun rata-rata sebesar 10 mmHg setelah dua hari perawatan keperawatan yang dikombinasikan dengan terapi rendaman kaki dengan air hangat menggunakan jahe merah.	Persamaan : Intervensi Keperawatan Rendam Kaki dengan Rebusan Air Jahe Merah Hangat Perbedaan : Tidak dikombinasikan dengan relaksasi napas dalam, metode penelitian, desain penelitian, jumlah responden,

No	Peneliti/Tahun/Judul	Desain dan Variabel Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan
				tempat dan waktu penelitian.
3	Syahid Amrullah, Tuter Kardiatus, Kharisma Pratama, Jaka Pradika, Riska Kurniawati/2024/ Terapi Rendam Kaki Air Jahe Dan Rendam Kaki Kombinasi Aromatherapy Lemon Dalam Menurunkan Tekanan Darah	Variabel Dependen : Tekanan Darah Variabel Independen : Terapi rendam kaki air hangat dengan jahe merah. Desain : Quasy Eksperiment dengan pre dan post test control group.	Terjadi penurunan tekanan darah yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi, dengan nilai $p = 0,001$.	Persamaan : Intervensi Keperawatan Rendam Kaki dengan Rebusan Air Jahe Merah Hangat, desain penelitian Quasy Eksperiment Perbedaan : Tidak di kombinasikan dengan relaksasi napas dalam tetapi di kombinasikan dengan Aromatherapy Lemon, jumlah responden, tempat dan waktu penelitian.
4	Aknes Falo, Ludiana, Sapti Ayubhana/2023/Penerapan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Rawat Inap Banjarsari Kota Metro	Variabel Dependen : Tekanan Darah Variabel Independen : Relaksasi Napas Dalam Desain : Deskriptif Studi Kasus	Pasien dengan hipertensi mengalami penurunan tekanan darah dari kategori hipertensi menjadi hampir normal setelah menggunakan teknik relaksasi pernapasan dalam selama tiga hari. Selain itu, metode ini juga meningkatkan relaksasi dan kenyamanan pasien.	Persamaan : Intervensi Relaksasi Napas Dalam Perbedaan : Hanya dilakukan intervensi Relaksasi Napas Dalam tanpa intervensi Rendam Kaki dengan Rebusan Air Jahe Merah Hangat, metode penelitian, jumlah responden, tempat dan waktu penelitian.