



## PENYULUHAN TENTANG PENYAKIT HIPERTENSI DAN MANFAAT RENDAMAN AIR JAHE PADA LANSIA DI PMB “D.F”

<sup>1</sup>Rama Agustina, <sup>2</sup>Deby Utami Siska Ariani  
STIK Bina Husada Palembang



\*Corresponding author

Rama Agustina

Email :

[agustinarama@gmail.com](mailto:agustinarama@gmail.com)

HP: +62 81-7418-8854

### Kata Kunci:

Penyuluhan;  
Penyakit;  
Hipertensi;  
Rendaman Air Jahe;  
Lansia;

### Keywords:

*Extension;*  
*Disease;*  
*Hypertension;*  
*Ginger Water Soak;*  
*Elderly;*

### ABSTRAK

Hipertensi menjadi masalah kesehatan yang paling sering terjadi pada lansia yang biasa menjadi faktor utama dari penyakit jantung coroner. Terapi rendaman air jahe hangat merupakan terapi komplementer yang memanfaatkan jahe sebagai tambahan selanjutnya dilakukan sebagai terapi. Lansia merupakan seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Dengan mengkonsumsi jahe dapat mengurangi tekanan darah dengan memblokir saluran kalsium yang bergantung pada tegangan di jantung. Jaringan otot polos di organ dan dinding arteri terhambat untuk berkontraksi akibat blokade kalsium. Kegiatan edukasi tentang penyakit hipertensi dan rendaman air jahe ini dilaksanakan di PMB Desi Fitriani, Amd.Keb Palembang. sebanyak 2 kali kegiatan dengan sasaran lansia. Kegiatan direncanakan akan diawali dengan edukasi tentang hipertensi dan rendaman air jahe. Selanjutnya membagikan kuesioner pretest yang berisi pola hidup terhadap kesehatan lansia. Berikutnya adalah praktek langsung pemeriksaan tekanan darah dan memberikan rendaman air jahe dilanjutkan dengan evaluasi menggunakan kuesioner posttest dengan pertanyaan tentang pola hidup pada lansia. Pengetahuan lansia tentang penyakit hipertensi mengalami peningkatan sebesar 70%. Diharapkan semua pihak dapat meningkatkan pola hidup yang teratur terutama pada lansia dalam mewujudkan pola hidup sehat. Berdasarkan hasil evaluasi yang diberikan melalui post test didapatkan bahwa pengetahuan peserta penyuluhan tentang penyakit hipertensi dan rendaman air jahe meningkat sebanyak 70%. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak memiliki kendala apapun pada saat melakukan penyuluhan dan praktiknya.

### ABSTRACT

*Hypertension is the most common health problem*



*in the elderly and is usually the main factor in coronary heart disease. Warm ginger water immersion therapy is a complementary therapy that uses ginger as an addition and is then carried out as therapy. An elderly person is someone who has entered the age of 60 years and over. Consuming ginger can reduce blood pressure by blocking voltage-dependent calcium channels in the heart. Smooth muscle tissue in organs and artery walls is prevented from contracting due to calcium blockade. This educational activity about hypertension and ginger water soaking was carried out at PMB Desi Fitriani, Amd. Keb Palembang. 2 activities targeting the elderly. The activity is planned to begin with education about hypertension and ginger water soaking. Next, distribute a pretest questionnaire containing lifestyle patterns regarding the health of the elderly. Next is the direct practice of checking blood pressure and giving ginger water soaks followed by evaluation using a posttest questionnaire with questions about lifestyle patterns in the elderly. Elderly knowledge about hypertension has increased by 70%. It is hoped that all parties can improve a regular lifestyle, especially the elderly, in realizing a healthy lifestyle. Based on the results of the evaluation provided through the post test, it was found that the knowledge of counseling participants about hypertension and ginger water soaking increased by 70%. In this community service activity, there are no obstacles whatsoever when carrying out counseling and practice.*

## **PENDAHULUAN**

Kasus hipertensi menurut data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi. Artinya, 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis menderita hipertensi, hanya 36,8% di antaranya yang minum obat. Jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi. Diperkirakan juga setiap tahun ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi (Kemenkes RI, 2019).

Berdasarkan hasil data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa sebanyak 34,1% masyarakat Indonesia yang berusia >18 tahun (milenial) menderita hipertensi. Angka tersebut mengalami peningkatan sebesar 7,6% dibandingkan dengan tahun 2013 yaitu 26,5%. Tingginya angka prevalensi tersebut diakibatkan oleh gaya hidup yang tidak sehat, sebanyak 95,5% diakibatkan masyarakat Indonesia kurang mengonsumsi sayur dan buah, 33,5% kurang aktivitas fisik, 29,3% masyarakat usia produktif merokok, 31% mengalami obesitas sentral dan 21,8% obesitas pada usia dewasa. Adapun jenis hipertensi pada remaja yang paling sering adalah hipertensi esensial (80%). Angka kejadian hipertensi dapat meningkat sesuai dengan usia, berkisar 15% pada usia dewasa muda hingga 60% pada orang yang berusia 65 tahun ke atas (Kemenkes RI, 2020).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatra Selatan persentasi hipertensi tahun 2019 sebesar 37.8469, pada tahun 2020 jumlah penderita 645.104 dengan persentase 36,4 sedangkan pada tahun 2021 sebesar 987.295 dengan presentasi 66.557 (Dinkes Sumsel, 2022). Data dari Bidan Desi Fitriani, hipertensi menjadi salah satu penyakit terbanyak dengan jumlah penderita hipertensi 3 tahun terakhir yaitu pada tahun 2021 sebesar 26 orang, pada tahun 2022 sebesar 32 orang dan pada tahun 2023 dari bulan Januari-Oktober 42 orang. Data tersebut terjadi peningkatan penderita hipertensi di Bidan Desi Fitriani Palembang.

Hipertensi menjadi masalah kesehatan yang paling sering terjadi pada lansia yang biasa menjadi faktor utama dari penyakit jantung koroner. Terapi rendaman air jahe hangat merupakan terapi komplementer yang memanfaatkan jahe sebagai tambahan selanjutnya dilakukan sebagai terapi. Terdapat banyak faktor risiko lain yang menyebabkan lansia mengalami hipertensi, yaitu faktor usia dan gaya hidup yang tidak sehat dengan mengonsumsi makanan yang mengandung garam berlebih. Fenomena saat ini pada lansia lebih banyak menggunakan terapi farmakologis dengan mengonsumsi obat antihipertensi, namun dengan melakukan terapi farmakologis sering mengalami kegagalan karena ketidakpatuhan lansia minum obat dan tidak patuh menerapkan pola hidup sehat pada lansia penderita hipertensi. (Sari & Effendy, 2021) Sejak zaman kuno, penggunaan jahe untuk pengobatan dan kuliner telah didokumentasikan dengan baik. Ini digunakan dalam segala hal mulai dari teh herbal hingga kosmetik hingga makanan dan minuman. Tanaman ini tumbuh subur di daerah tropis basah Indonesia, yang penyebarannya sangat luas.

Penalaksanaan yang dapat dilakukan untuk penanganan penyakit hipertensi ini, yaitu terapi farmakologis dan non farmakologis. Pemberian terapi farmakologis dapat dilakukan dengan cara minum obat yang sudah diresepkan secara teratur, sedangkan salah satu terapi non farmakologis yang dapat digunakan secara mandiri dan bersifat alami untuk menurunkan hipertensi yaitu dengan rendam air hangat dengan jahe. Rendam air hangat dengan jahe ini secara fisiologis dapat melancarkan sirkulasi darah, meningkatkan oksigen dalam darah, dan dapat menurunkan tekanan darah yang tinggi (Lalage, 2019).

Mengonsumsi jahe dapat mengurangi tekanan darah dengan memblokir saluran kalsium yang bergantung pada tegangan di jantung. Jaringan otot polos di organ dan dinding arteri terhambat untuk berkontraksi akibat blokade kalsium. Berkurangnya kontraksi otot menyebabkan aliran darah lebih lancar dan tekanan darah lebih rendah sebagai konsekuensi dari relaksasi dinding arteri (Satyanand *et al.*, 2013).

Jahe mengandung banyak kation dan anion, seperti kalsium, magnesium dan fosfor yang berfungsi dalam perkembangan tulang, kontraksi otot dan konduksi saraf. Mineral dalam jahe ini bermanfaat untuk mengatasi otot yang kontraksi, hipertensi, kelemahan otot, dan kejang. Jahe juga mengandung sejumlah besar kalium yang memiliki peranan dalam regulasi tekanan darah dan detak jantung (Shaban *et al.*, 2019).

Lansia merupakan seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Badan Penelitian Statistik mengelompokkan lansia menjadi tiga kelompok umur yaitu lansia muda (kelompok umur 60-69 tahun), lansia madya (kelompok umur 70-79 tahun), dan lansia tua (kelompok umur 80 tahun ke atas)

Menurut Sani & Fitriyani, (2021) yang berjudul Rendam Kaki Rebusan Air Jahe Merah Berpengaruh terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi, hasil penelitian didapatkan rata-rata tekanan darah responden sebelum dan sesudah diberikan rendam kaki rebusan air jahe merah tekanan darah sistolik 149,05 mmHg menjadi 135,83 mmHg dan diastolik 78,69 mmHg menjadi 75,95 mmHg. Hasil analisa uji korelasi menunjukkan ada pengaruh pemberian rendam kaki rebusan air jahe merah terhadap tekanan darah penderita hipertensi, ditunjukkan dengan nilai  $p\text{-value} = 0.0001$  ( $p\text{-value} < 0,05$ ).

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik mengambil judul tentang pengaruh judul pengaruh rendaman air jahe (*Zingiber officinale*) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Bidan Desi Fitriani Palembang Tahun 2023

## METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan PKM ini akan dilakukan di PMB Desi Fitriani Palembang. Dengan alur kegiatan sebagai berikut :

1. Berkoordinasi dengan pimpinan Praktik Mandiri Bidan terkait pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Menyetujui waktu dan tempat pelaksanaan.
2. Pemberian informasi tentang kegiatan penyuluhan
3. Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kesehatan Masyarakat
4. Pelaksanaan akan diawali dengan pemberian penyuluhan tentang penyakit hipertensi dan manfaat rendaman air jahe pada usia lanjut. Dilanjutkan dengan praktek langsung pemeriksaan tensi pada lansia dan memberikan rendaman air jahe.
5. Penutupan dengan game seru yang berisi tentang pertanyaan hipertensi dan rendaman air jahe

Metode yang digunakan adalah ceramah tanya jawab, demonstrasi dan simulasi. Penyuluhan diberikan dengan metode ceramah tanya jawab dan media berupa LCD, laptop, proyektor dan leaflet yang berisi tentang materi tentang penyakit hipertensi dan rendaman air jahe.

## HASIL KEGIATAN

Pada kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh penyuluh berlangsung selama 2 (dua) hari. Dalam penyuluhan ini, target sasaran peserta penyuluhan adalah para lansia dengan hipertensi. Peserta penyuluhan pada hari pertama berjumlah 10 orang, pada hari kedua 7 orang. Sebelum melakukan kegiatan penyuluhan lansia diberikan beberapa pertanyaan dalam bentuk pre test tentang penyakit hipertensi dan rendaman air jahe. Kemudian kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan dilakukan oleh penyuluh selaku petugas penyuluhan. Petugas membuka sesi tanya jawab dan memberikan *follow up*, dan terakhir petugas akan memberikan beberapa pertanyaan kembali sebagai post test dari kegiatan ini.

Kegiatan peningkatan pengetahuan tentang penyakit hipertensi dan rendaman air jahe ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia dan skill atau keterampilan dalam membuat rendaman air jahe secara mandiri. Hal ini menunjukkan banyaknya pertanyaan peserta lansia secara lisan terhadap

narasumber/petugas. Hal ini terlihat dari kooperatifnya petugas dan peserta dari awal kegiatan sampai selesai. Alasan aktifnya partisipasi peserta lansia yaitu keingintahuan terhadap penyakit hipertensi dan rendaman air jahe dan dapat mempraktekkan secara langsung tehnik-tehnik dalam membuat rendaman air jahe dengan benar. Materi yang disampaikan oleh petugas kepada peserta lansia dapat dimengerti oleh peserta penyuluhan.

Berdasarkan hasil evaluasi yang diberikan melalui post test didapatkan bahwa pengetahuan peserta penyuluhan tentang penyakit hipertensi dan rendaman air jahe meningkat sebanyak 70%. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak memiliki kendala apapun pada saat melakukan penyuluhan dan praktiknya.



Gambar 1: Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

## KESIMPULAN

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang penyakit hipertensi dan rendaman air jahe maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini bermanfaat untuk lansia dalam menurunkan tekanan darah. Diharapkan kepada tenaga kesehatan dan semua pihak yang terkait agar lebih meningkatkan upaya pemberian edukasi melalui kegiatan penyuluhan

## DAFTAR PUSTAKA

Agung, S. (2015). *Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi*. [http : // jurnal .untan.ac.id /index .php% 0A/ jmkeperawatan FK /article /downlo%0AAAd / 11393 / 10796](http://jurnal.untan.ac.id/index.php%0A/jmkeperawatan_FK/article/download%0AAAd/11393/10796)

- Dinkes Sumsel, 2022. *Profil Kesehatan Sumatera Selatan Tahun 2021*.
- Griadhi, P. A. (2016). Bahan Kuliah Jantung. -, 1–17.
- Tambunan *et al* (2021). Hipertensi Si Pembunuh Senyap “Yuk kenali pencegahan dan penangananya.” In *Buku Saku*.
- Istianah., Lestari, W. K., Hapipah., Supriyati., Hidayati. N., Rusiana. H.P. (2020). Pengaruh Kompres Hangat Jahe Merah Terhadap Skala Nyeri Lansia Osteoarthritis Di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Mataram. *Jurnal Ilmiah Stikes YARSI Mataram*. 10(2).
- Istichomah, I. (2020). Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi Pada Lansia di Dukuh Turi, Bambanglipuro, Bantul. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*, 2(1), 24. <https://doi.org/10.30644/jphi.v2i1.369>
- Kemendes RI, 2019. *Hipertensi Membunuh Diam-diam, Ketahui Tekanan Darah Anda*. Didapatkan dari : <https://www.kemkes.go.id>. Diakses tanggal : 4 Agustus 2023
- Kemendes RI, 2020. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Jakarta. Kemendes RI
- Lalage, 2019. *Hidup Sehat dengan Terapi Terapi Air*. Klaten. Abata Press
- Milindasari, P., Ning Pangesti, D., Bunda Delima Bandar Lampung, A., Baitul Hikmah Bandar Lampung JLBakau, A., Gading, T., Raya, T., & Bandar Lampung, K. (2022). Pengaruh Terapi Rendam Kaki Dengan Air Jahe Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Hipertensi. *Agustus*, 4(2), 8–13
- Nurmalita, V., Annisaa, E., & Pramono. (2019). *Hubungan Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi Terhadap Kualitas Hidup Pada Pasien Hipertensi (Doctoral dissertation, Faculty of Medicine)*. 7–27.
- Nurarif dan Kusuma, 2019. *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis dan Nanda Jilid 1*. Jakarta. Media Action
- Sani, F. N., & Fitriyani, N. (2021). Rendam Kaki Rebusan Air Jahe Merah Berpengaruh terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), 67. <https://doi.org/10.48144/jiks.v14i1.534>
- Sari, S. M., & Effendy, H. V. (2021). Pengaruh Pemberian Rendaman Air Jahe pada Kaki terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia. *Journal of Ners Community*, 12(01), 34–42.
- Shaban et al, 2019. *ehat dengan Ramuan Tradisional: Khasiat dan Manfaat Jahe Merah si Rimpang Ajaib*. Jakarta. Agromedia Pustaka
- Riyanto Agus .2019 .Aplikasi Metode Penelitian Kesehatan .Yogyakarta .Penerbit :Nuha Medika