

LAPORAN PENELITIAN
PENGARUH RENDAM KAKI AIR HANGAT DENGAN JAHE MERAH
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI
DI PADUKUHAN ARJOSARI, DADAPAN, PULESARI, DAN SIDOSARI



MIKHA MITCHELLA
NPM 202223086

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH
YOGYAKARTA
2025

LAPORAN PENELITIAN
PENGARUH RENDAM KAKI AIR HANGAT DENGAN JAHE MERAH
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI
DI PADUKUHAN ARJOSARI, DADAPAN, PULESARI, DAN SIDOSARI



MIKHA MITCHELLA
NPM 202223086

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH
YOGYAKARTA
2025

LAPORAN PENELITIAN

PENGARUH RENDAM KAKI AIR HANGAT DENGAN JAHE MERAH TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PADUKUHAN ARJOSARI, DADAPAN, PULESARI, DAN SIDOSARI

Disusun Oleh:

Mikha Mitchella

NPM 202223086

Laporan Penelitian ini Telah Memenuhi Persyaratan Untuk Diujikan

Disetujui Pada Tanggal 23 Januari 2026

Pembimbing I,



Fransisca Anjar Rina S., M.Kep.,Ns.Sp.Kep.M.B.
NIK 201450003

Pembimbing II,



Ns. Riski Wulandari, M.Kep.Sp.Kep. M
NIK 201750004

LAPORAN PENELITIAN

PENGARUH RENDAM KAKI AIR HANGAT DENGAN JAHE MERAH TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PADUKUHAN ARJOSARI, DADAPAN, PULESARI, DAN SIDOSARI

Disusun Oleh:
Mikha Mitchella
NPM 202223086

Laporan Penelitian ini Telah Diperiksa, Disetujui dan Dipertahankan
dihadapan Tim Penguji Tugas Akhir Mahasiswa STIKes Panti Rapih Yogyakarta
Yogyakarta, 12 Februari 2026

Pembimbing I,



Fransisca Anjar Rina S., M.Kep.,Ns.Sp.Kep.M.B
NIK 201450003

Pembimbing II,



Ns. Riski Wulandari, M.Kep.Sp.Kep.M
NIK 201750004

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Mikha Mitchela

NPM : 202223086

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian dengan judul:

**"Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat dengan Jahe Merah
Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi
di Padukuhan Arjosari, Dadapan, Pulesari dan Sidosari"**

Yang telah saya laksanakan selama empat bulan, dari bulan Oktober 2025 sampai Januari 2026, yang seluruhnya merupakan hasil karya sendiri.

Adapun terhadap bagian-bagian tertentu dalam penulisan hasil penelitian yang saya kutip secara langsung maupun tidak langsung dari hasil karya orang/pihak lain telah saya tuliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari ternyata ditemukan seluruh atau sebagian penulisan hasil penelitian ini terbukti bukan karya sendiri atau terdapat indikasi adanya plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi moral, sanksi administratif serta dituntut ganti rugi dan atau pidana sesuai dengan ketentuan perundangan-undangan yang berlaku.

Pernyataan keaslian penelitian ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa tekanan dari siapapun dan atau dari pihak manapun.

Yogyakarta,

Yang membuat pertanyaan



Mikha Mitchella

SKRIPSI

PENGARUH RENDAM KAKI AIR HANGAT DENGAN JAHE MERAH
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI
DI PADUKUHAN ARJOSARI, DADAPAN, PULESARI, DAN SIDOSARI

Disusun Oleh :
Mikha Mitchella
NPM 202223086

Telah dipertahankan dan diuji didepan dewan penguji Skripsi STIKes Panti Rapih
Untuk memenuhi Tugas Akhir Mahasiswa Prodi Keperawatan Program Sarjana
Pada Tanggal 28 Januari 2026

Mengesahkan,
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta


Yulia Wardani, MAN
NIK 201450001

Penguji:

Ketua : Arimbi Karunia Estri, Ns., M.Kep

Anggota : 1. Fransisca Anjar Rina S.,
M.Kep.,Ns.Sp.Kep.M.B

2. Ns. Riski Wulandari,
M.Kep.Sp.Kep.M


.....

.....

.....

HALAMAN MOTTO

“Bersukacitalah dalam pengharapan, sabarlah dalam kesesakan, dan bertekunlah dalam doa!”

(Roma 12:12)

“Guided by grace, fueled by faith”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan penelitian dengan baik. Dalam penyusunan laporan ini, penulis mendapat banyak dukungan, motivasi dan bantuan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus yang menyertai dan memberikan hikmat, pengetahuan dan kekuatan kepada penulis sehingga penulis dapat berproses dan menyelesaikan laporan penelitian dengan baik.
2. Ibu Fransisca Anjar Rina S., M.Kep.,Ns.Sp.Kep.M.B selaku dosen pembimbing 1 dan ibu Ns. Riski Wulandari, M.Kep.Sp.Kep.M selaku dosen pembimbing 2 yang senantiasa memberikan bimbingan kepada penulis selama proses penyusunan laporan penelitian.
3. Oma, mama, papa, tante, om, dan semua sanak saudara yang selalu memberikan doa dan dukungan tiada henti sehingga peneliti dapat menyelesaikan laporan penelitian dengan baik.
4. Mikha Mitchella yakni diri saya sendiri yang sudah bertahan sejauh ini. Terima kasih sudah kuat menjalani perkuliahan dan menyelesaikan laporan penelitian ini. Tetap semangat untuk meraih banyak hal kedepannya. Selamat untuk pencapaian ini Mikha Mitchella.
5. Kekasih saya Ebsan Hezron Mandacan yang telah mendukung dan menemani saya dalam proses penyusunan laporan penelitian hingga dapat selesai dengan baik.
6. Teman-teman asisten penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membantu peneliti dalam proses pengambilan data.
7. Sahabat-sahabat terdekat yang memberikan dukungan dalam proses penyusunan laporan penelitian hingga dapat selesai dengan baik.

INTISARI

Nama : Mikha Mitchella
NPM : 202223086
Judul : Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat dengan Jahe Merah Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Padukuhan Arjosari, Dadapan, Pulesari dan Sidosari
Tanggal ujian : Rabu, 28 Januari 2026
Pembimbing : Fransisca Anjar Rina S., M.Kep.,Ns.Sp.Kep.M.B
Jumlah pustaka : 61 pustaka
Jumlah halaman : xiv, 127 halaman, tabel, lampiran

Penurunan elastisitas pembuluh darah yang disebabkan oleh proses penuaan pada lansia menimbulkan peningkatan terhadap tekanan darah. Terapi nonfarmakologis yang mudah dan aman dapat diterapkan secara mandiri untuk membantu mengendalikan tekanan darah pada lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh rendam kaki air hangat dengan jahe merah terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Padukuhan Arjosari, Dadapan, Pulesari, dan Sidosari. Desain penelitian menggunakan metode quasi-experimental dengan pendekatan *one group pretest-posttest with control group*. Teknik sampling yang digunakan adalah *convenience sampling*, dengan sampel penelitian berupa 30 lansia penderita hipertensi yang dipilih sesuai kriteria inklusi. Instrumen penelitian berupa SOP tekanan darah dan SOP rendam kaki air hangat dengan jahe merah yang telah diuji validitas. Sebelum dilakukan perendaman, tekanan darah diukur sebanyak 3 kali, kemudian dilakukan terapi rendam kaki air hangat dengan jahe merah selama 30 menit sekali dalam sehari, dan setelah terapi tekanan darah kembali diukur sebanyak 3 kali. Karakteristik responden menunjukkan usia responden hampir seluruhnya lanjut usia (76.7%), jenis kelamin responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan (73.3%), tingkat pendidikan responden sebagian besar tidak sekolah (46.7), lama menderita hipertensi responden sebagian besar 5-10 tahun (53.3%), dan keteraturan minum obat responden seluruhnya patuh (100%). Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok intervensi setelah diberikan terapi rendam kaki air hangat dengan jahe merah. Sementara itu, pada kelompok kontrol tidak ditemukan penurunan tekanan darah yang bermakna. Hasil analisis statistik menunjukkan perbedaan yang signifikan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi dan kontrol dengan *p-value* sistolik 0.044 dan diastolik 0.042 (*p-value* < 0,05). Rendam kaki air hangat dengan jahe merah efektif menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Terapi ini dapat dijadikan sebagai terapi komplementer yang sederhana, aman, dan *cost-effective* untuk membantu pengendalian tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di lingkungan rumah dan pelayanan kesehatan primer.

Kata kunci: jahe merah, lansia, rendam kaki

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga laporan penelitian yang berjudul “Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat dengan Jahe Merah Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi di Padukuhan Arjosari, Dadapan, Pulesari, dan Sidosari” ini dapat terselesaikan tepat waktu. Laporan penelitian ini disusun untuk mengidentifikasi masalah penelitian. Dalam tahap penyelesaian laporan ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Yulia Wardani, MAN selaku ketua STIKes Panti Rapih Yogyakarta.
2. Ibu Dr. Th. Titin Marlina, Ns., M.Kep selaku Kaprodi Program Studi Sarjana Keperawatan Program Sarjana.
3. Ibu Fransisca Anjar Rina S., M.Kep.,Ns.Sp.Kep.M.B selaku dosen pembimbing 1 dan ibu Ns. Riski Wulandari, M.Kep.Sp.Kep.M selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberi banyak masukan dan saran selama proses bimbingan.
4. Bapak ibu Padukuhan yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian di Padukuhan.
5. Ibu kader Padukuhan yang telah berpartisipasi membantu peneliti pada proses pengambilan data.
6. Lansia penderita hipertensi di Padukuhan yang telah bersedia terlibat dalam penelitian.
7. Orang tua saya yang senantiasa mendukung dan mendoakan untuk kelancaran studi pendidikan saya.
8. Serta seluruh pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu per satu yang telah berkenan membantu peneliti dalam menyelesaikan laporan ini.

Yogyakarta, Oktober 2025

Mikha Mitchella