

LAPORAN PENELITIAN

PENGARUH RENDAM KAKI AIR HANGAT DENGAN JAHE MERAH

TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI

DI PADUKUHAN POJOK, DESA WONOKERTO,

WILAYAH KERJA PUSKESMAS TURI



Disusun oleh:

THEODORA MAHARANI DEWI SURYANDARI

NIM 202443050

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH

YOGYAKARTA

2026

LAPORAN PENELITIAN
PENGARUH RENDAM KAKI AIR HANGAT DENGAN JAHE MERAH
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI
DI PADUKUHAN POJOK, DESA WONOKERTO
WILAYAH KERJA PUSKESMAS TURI



Disusun Oleh:
THEODORA MAHARANI DEWI SURYANDARI
NIM 202443050

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH
YOGYAKARTA
2026

LAPORAN PENELITIAN
PENGARUH RENDAM KAKI AIR HANGAT DENGAN JAHE MERAH
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI
DI PADUKUHAN POJOK, DESA WONOKERTO
WILAYAH KERJA PUSKESMAS TURI

Disusun Oleh:
THEODORA MAHARANI DEWI SURYANDARI
NPM 202443050

Laporan Penelitian ini telah memenuhi persyaratan untuk diujikan
Disetujui Pada Tanggal 30 Januari 2026

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Dr. Ignatius Gonggo Prihatmono, S.KM., M.P.H
NIK 199450003

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Theodora Maharani Dewi Suryandari

NPM : 202443050

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian dengan judul:

**“Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat dengan Jahe Merah terhadap Tekanan Darah
pada Lansia Hipertensi di Padukuhan Pojok, Desa Wonokerto, Wilayah Kerja
Puskesmas Turi”**

Yang telah saya laksanakan selama satu bulan dari tanggal 17 Desember 2025 sampai dengan 3 Januari 2026, 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 maupun 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 pidana sesuai dengan ketentuan perundang – undangan yang berlaku.

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

Yogyakarta, 2 Februari 2026

Yang membuat pernyataan,



Theodora Maharani Dewi Suryandari

HALAMAN MOTTO

“Karena masa depan sungguh ada dan harapanmu tidak akan hilang”

(Amsal 23:18)

“Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apapun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur”

(Filipi 4:6)

“Aku membahayakan nyawa ibu untuk lahir ke dunia, jadi tidak mungkin aku tidak ada artinya dan aku membuat ayahku bekerja tiap hari hingga lelah, jadi pastikan lelahku tidak sia-sia.”

(Penulis)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji Syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat dan karunia-Nya laporan penelitian dengan judul “Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat dengan Jahe Merah Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Padukuhan Pojok, Desa Wonokerto, Wilayah Kerja Puskesmas Turi.” ini dapat terselesaikan. Dengan penuh rasa Syukur hasil karya ini peneliti persembahkan untuk:

1. Tuhan Yesus Kristus, atas kasih dan penyertaan dan kekuatan-Nya dalam setiap langkah kehidupan peneliti, khususnya selama proses penyusunan laporan penelitian ini.
2. Ibu Fransisca Anjar Rina Setyani, M.Kep., Ns., Sp.Kep.M.B dan Bapak Dr. Ignatius Gonggo Prihatmono, S.KM.,M.P.H selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, motivasi serta kesabaran selama proses penyusunan tugas akhir.
3. Kedua orang tua serta oma tercinta, Bapak Hari Wibowo, Ibu Catharina Upik Apriningsih dan Oma Sch. Sri Redjeki, atas doa, kasih sayang, dukungan moral serta semangat yang tiada henti sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
4. Teman–teman seperjuangan yang selalu memberikan dukungan, semangat dan kebersamaan dalam suka maupun duka selama proses perkuliahan hingga penyusunan tugas akhir.
5. Seluruh responden dan keluarga responden yang telah bersedia berpartisipasi serta berkerja sama dengan baik dalam pelaksanaan penelitian.

INTISARI

Nama : Theodora Maharani Dewi Suryandari

NIM : 202443050

Judul : Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat dengan Jahe Merah Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Padukuhan Pojok, Desa Wonokerto, Wilayah Kerja Puskesmas Turi

Tanggal Ujian : Rabu, 4 Januari 2026

Pembimbing : 1. Fransisca Anjar Rina Setyani, M.Kep., Ns., Sp.Kep.M.B
2. Dr. Ignatius Gonggo Prihatmono, S.KM.,M.P.H

Jumlah Pustaka : 79 pustaka (tahun 1999-2025)

Jumlah Halaman : xiii, 73 halaman, tabel, lampiran

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang banyak dialami oleh lansia dan dapat meningkatkan risiko komplikasi apabila tidak dikendalikan. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk membantu menurunkan tekanan darah adalah terapi rendam kaki air hangat dengan jahe merah. Kandungan aktif jahe merah seperti gingerol dan minyak atsiri serta efek panas dari air hangat dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah dan memberikan efek relaksasi sehingga berpotensi menurunkan tekanan darah. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh rendam kaki air hangat dengan jahe merah terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Padukuhan Pojok, Desa Wonokerto, Wilayah Kerja Puskesmas Turi. Penelitian ini menggunakan desain *quasi eskperimen* dengan pendekatan *pretest-posttest* dengan kelompok kontrol. Populasi penelitian ini adalah seluruh lansia hipertensi di Padukuhan Pojok. Sampel penelitian berjumlah 40 responden yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Metode pengumpulan data dilakukan melalui pengukuran tekanan darah. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada kelompok intervensi setelah diberikan terapi rendam kaki air hangat dengan jahe merah. Terdapat perbedaan tekanan darah diastolik yang bermakna antara kelompok intervensi dan kontrol dengan $p\ value = 0,024$. Mayoritas responden kelompok intervensi mengalami penurunan tekanan darah dibandingkan kelompok kontrol. Dapat disimpulkan bahwa terapi rendam kaki air hangat dengan jahe merah berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. Masyarakat Pojok dapat menggunakan terapi ini sebagai terapi nonfarmakologis untuk membantu pengendalian tekanan darah pada lansia.

Kata kunci: Hipertensi, Lansia, Air Jahe Merah, Rendam Kaki

KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan penelitian yang berjudul “Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat dengan Jahe Merah Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Padukuhan Pojok, Desa Wonokerto, Wilayah Kerja Puskesmas Turi” dengan tepat waktu. Dalam menyusun proposal penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Yulia Wardani, MAN selaku Ketua STIKes Panti Rapih Yogyakarta
2. Ibu Fransisca Anjar Rina Setyani, M.Kep., Ns. Sp.Kep.M.B. selaku koordinator mata kuliah skripsi dan dosen pembimbing I.
3. Bapak Dr. Ignatius Gonggo Prihatmono, S.KM.,M.P.H. selaku dosen pembimbing II.

Peneliti menyadari bahwa laporan penelitian ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun. Atas perhatian dan sarannya peneliti mengucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 2 Februari 2026

Theodora Maharani Dewi S