

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan darah berada di atas batas normal, ditandai dengan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg yang diukur menggunakan sphygmomanometer, baik jenis air raksa maupun digital (Kusuma, 2025). Penyakit ini dikenal sebagai “*silent killer*” karena sering kali tidak menunjukkan gejala yang khas, namun berpotensi menyebabkan komplikasi serius apabila tidak ditangani secara tepat (WHO, 2023). Peningkatan kejadian hipertensi dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup masyarakat, seperti tingginya konsumsi makanan tinggi garam dan lemak serta rendahnya aktivitas fisik (Hidayati et al., 2022).

Laporan WHO tahun 2023 menunjukkan bahwa sekitar 1,28 miliar penduduk dunia berusia 30–79 tahun mengalami hipertensi, dengan sebagian besar kasus ditemukan di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Dari seluruh penderita tersebut, sebanyak 46% belum mengetahui bahwa dirinya mengalami hipertensi, sedangkan hanya 42% yang telah terdiagnosis dan memperoleh pengobatan. Selain itu, hanya sekitar 21% penderita yang berhasil mengendalikan tekanan darahnya secara optimal. Kondisi ini menjadikan hipertensi sebagai salah satu penyebab utama kematian dini di dunia. Salah satu target global untuk penyakit tidak menular adalah mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030. Sementara itu, berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi hipertensi di Indonesia mengalami penurunan dibandingkan dengan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, yaitu dari 34,1% menjadi 30,4% pada kalangan penduduk usia ≥ 18 tahun (Kemenkes RI, 2023).

Di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), prevalensi hipertensi berdasarkan SKI tahun 2023 mencapai 13,0%, lebih tinggi dibandingkan angka nasional sebesar 8,0%. Kondisi tersebut menempatkan DIY sebagai provinsi dengan jumlah kasus hipertensi tertinggi kedua setelah DKI Jakarta. Menurut Profil kesehatan

DIY, (2025) distribusi kasus hipertensi tertinggi di DIY adalah kota Yogyakarta 30,35%, diikuti Sleman 26,09%, Gunung Kidul 19,27%, Kulon Progo 16,96% dan Bantul 7,43 %. Sementara itu, di kabupaten Kulon Progo melaporkan jumlah penderita hipertensi mencapai 333.985 orang (Dinkes Kulon Progo, 2024). Puskesmas Nanggulan juga melaporkan jumlah pasien hipertensi secara keseluruhan pada tahun 2025 mencapai 2441 pasien hipertensi dengan 55,6 % terjadi pada usia dewasa. Puskesmas Nanggulan juga menempati urutan ketiga dari 12 puskesmas di Kabupaten Kulon Progo dengan jumlah kasus hipertensi terbanyak. Di wilayah kerjanya, Padukuhan Demen menjadi wilayah dengan jumlah penderita hipertensi tertinggi, yaitu sebanyak 60 kasus (Data Puskesmas Nanggulan, 2025).

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang belum dapat disembuhkan secara total, namun dapat dikendalikan melalui penatalaksanaan yang tepat untuk mengurangi risiko terjadinya berbagai komplikasi pada berbagai organ target, seperti ginjal, otak, jantung, dan mata, serta meningkatkan resistensi pembuluh darah yang pada akhirnya dapat berujung pada stroke. Apabila tidak mendapatkan penanganan yang adekuat, hipertensi juga dapat berkembang menjadi penyakit jantung, gagal ginjal, maupun gangguan penglihatan (Dinakaran et al., 2021) . Oleh sebab itu, pengendalian hipertensi dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Terapi farmakologis menggunakan obat antihipertensi untuk mengontrol tekanan darah, sedangkan terapi nonfarmakologis semakin banyak dipilih karena bersifat alami, mudah diterapkan, serta dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Salah satunya adalah terapi rendam kaki air hangat dengan jahe merah, yang secara tradisional telah dikenal memiliki khasiat untuk melancarkan peredaran darah dan menurunkan tekanan darah secara alami (Purwanti et al., 2024)

Efektivitas terapi rendam kaki air hangat dengan jahe merah dalam menurunkan tekanan darah telah dibuktikan melalui berbagai penelitian. Penelitian (Amelia et al., 2025) terhadap 34 responden yang terdiri atas 17

kelompok intervensi dan 17 kelompok kontrol menunjukkan bahwa terapi rendam kaki air hangat dengan jahe merah selama 15 menit sebanyak tiga kali dalam satu minggu mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan dengan nilai *p-value* 0,000. Hasil serupa juga dilaporkan oleh (Afifa Tunisaa, 2024) pada 24 lansia hipertensi, di mana terapi selama 15 menit selama lima hari berturut-turut menghasilkan *p-value* 0,000 dengan rata-rata penurunan tekanan darah sistolik sebesar 14,250 mmHg dan diastolik sebesar 8,875 mmHg. Selain itu Nurkhasanah et al., (2025) pada 30 lansia hipertensi menemukan bahwa terapi yang diberikan selama tiga hari berturut-turut pada sore hari sebelum tidur juga menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara bermakna, dengan nilai *p* sebesar 0,000 untuk sistolik dan *p* sebesar 0,001 untuk diastolik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa terapi rendam kaki air hangat dengan jahe merah efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Berdasarkan penelitian diatas terapi rendam kaki air hangat dengan jahe merah terbukti efektif untuk menurunkan tekanan pada penderita hipertensi dengan durasi 15 menit dengan rentang waktu 3 – 7 hari. Namun belum ada penelitian yang meneliti untuk mengetahui efektifitas terapi rendam kaki air hangat dengan jahe merah dengan durasi yang lebih lama namun dalam jangka waktu yang singkat yaitu 30 menit selama 2 hari berturut – turut. Selain itu lokasi penelitian di padukuhan demen yang masih pedesaan dan terjangkaunya bahan jahe merah di pasar tradisional maupun di kebun mendukung pelaksanaan penelitian ini. Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti juga menunjukkan bahwa terapi rendam kaki air hangat dengan jahe merah ini belum pernah dilakukan di wilayah tersebut.

Terapi rendam kaki menggunakan air hangat yang dikombinasikan dengan jahe merah bekerja berdasarkan mekanisme konduksi, yaitu perpindahan panas dari media air ke jaringan tubuh. Paparan panas tersebut merangsang terjadinya vasodilatasi pada pembuluh darah perifer, meningkatkan sirkulasi darah, serta membantu merelaksasi otot sehingga tahanan perifer menurun dan tekanan

darah dapat berkurang. Efek hangat selama proses terapi tidak hanya berasal dari air, tetapi juga diperkuat oleh kandungan aktif jahe merah yang membantu mempertahankan suhu tetap optimal selama proses perendaman. Jahe merah mengandung berbagai senyawa aktif seperti gingerol, flavonoid, kalium, potasium, dan minyak atsiri yang berperan dalam memperlebar pembuluh darah, memperbaiki aliran darah, serta membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Gea et al., 2023). Gingerol sebagai senyawa utama pada jahe merah memiliki efek hipotensif dan memberikan sensasi hangat ketika diaplikasikan secara topical (Safitri et al., 2023). Selain berperan dalam menurunkan tekanan darah, terapi rendam kaki air hangat dengan jahe merah juga dilaporkan dapat meningkatkan kualitas tidur serta mengurangi edema pada pasien hipertensi (Mardiyah et al., 2022)

Berdasarkan uraian mengenai prevalensi, keefektifan, lokasi dan peluang yang ada maka penelitian rendam kaki air hangat dengan jahe merah pada pasien hipertensi di Padukuhan Demen, Wijimulyo, Nanggulan, Kulon Progo ini penting untuk dilakukan dan diteliti

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh rendam kaki air hangat dengan jahe merah terhadap tekanan darah pasien hipertensi di Padukuhan Demen, Wijimulyo, Nanggulan, Kulon Progo?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui efektivitas terapi rendam kaki air hangat dengan jahe merah terhadap tekanan darah pasien hipertensi di Padukuhan Demen

1.3.2 Tujuan khusus

1.3.2.1 Mengetahui karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan, riwayat hipertensi pekerjaan dan konsumsi obat di Padukuhan Demen

- 1.3.2.2 Menganalisis perbedaan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik antara pengukuran pertama dan kedua pada responden kelompok kontrol di Padukuhan Demen
- 1.3.2.3 Menganalisis perbedaan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik antara pengukuran pertama dan kedua pada responden kelompok intervensi di Padukuhan Demen
- 1.3.2.4 Menganalisis perbedaan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik pada responden kelompok kontrol dan intervensi di Padukuhan Demen
- 1.3.2.5 Menganalisis besarnya pengaruh terapi rendam kaki air hangat dengan jahe merah pada kelompok intervensi

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat akademis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dan bahan bacaan ilmiah bagi mahasiswa dalam mengembangkan pengetahuan mengenai efektivitas terapi rendam kaki air hangat dengan jahe merah terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.

1.4.2 Manfaat praktis

1.4.2.1 Bagi puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif tindakan nonfarmakologis berupa terapi komplementer rendam kaki air hangat dengan jahe merah dalam upaya membantu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi.

1.4.2.2 Bagi peneliti lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti berikutnya untuk mengembangkan penelitian terkait terapi rendam kaki air hangat dengan jahe merah dengan jumlah sampel, karakteristik responden, maupun frekuensi intervensi yang berbeda sehingga dapat memperkaya bukti ilmiah mengenai efektivitas terapi tersebut.