

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah di atas batas normal, yaitu tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg (LeMone et al., 2014). Kondisi ini lebih sering ditemukan pada kelompok usia lanjut karena proses penuaan mengakibatkan perubahan degeneratif pada struktur dan fungsi tubuh, termasuk sistem kardiovaskular, sehingga meningkatkan risiko terjadinya hipertensi. Perubahan gaya hidup masyarakat menjadi isu utama dalam meningkatnya kejadian hipertensi, seperti banyaknya masyarakat kelompok usia dewasa awal hingga usia lanjut yang sering konsumsi makanan tinggi garam, lemak, dan produk olahan, rendahnya aktivitas fisik, serta tingginya tingkat stres menunjukkan pola hidup yang tidak sehat. Pergeseran pola hidup tersebut berdampak pada peningkatan faktor risiko yang mempercepat terjadinya kekakuan pembuluh darah dan gangguan regulasi tekanan darah, sehingga memperkuat beban hipertensi sebagai masalah kesehatan masyarakat (Riyada et al., 2024).

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global dengan prevalensi tinggi dan cenderung meningkat. Data World Health Organization (WHO, 2023) pada usia 30 hingga 79 tahun penderita hipertensi di seluruh dunia menunjukkan kenaikan dari sekitar 33% penderita dan pada tahun 2024 naik menjadi 46% penderita. Berdasarkan data SKI (2023) prevalensi kejadian hipertensi di Indonesia penduduk usia ≥ 18 tahun mencapai 30,8% hal ini menunjukkan angka yang cukup tinggi dan meningkat pada kelompok usia dewasa hingga lanjut usia yang berarti hipertensi bukan lagi menjadi masalah pada lansia, namun mulai banyak terjadi pada usia produktif. Kondisi ini berbanding lurus dengan masih tingginya prevalensi hipertensi di tingkat daerah, Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) menjadi salah satu provinsi dengan prevalensi hipertensi tertinggi di Indonesia. Berdasar profil Kesehatan DIY (Dinkes DIY, 2025) prevalensi mencapai 35,0% dan Sleman juga menduduki prevalensi tertinggi setelah DIY, menurut profil

kesehatan Sleman prevalensi mencapai 32,01% (Dinkes Sleman, 2025). Berdasarkan data Puskesmas Ngaglik II, jumlah penderita hipertensi pada tiga wilayah binaan yaitu Desa Donoharjo sebanyak 221 kasus, Sariharjo 218 kasus, dan Sukoharjo 103 kasus. Desa Donoharjo merupakan wilayah dengan jumlah penderita hipertensi tertinggi dibandingkan desa lainnya, yang tersebar di 16 padukuhan. Dari seluruh padukuhan tersebut, tiga padukuhan dengan angka kejadian hipertensi tertinggi adalah Padukuhan Donolayan sebanyak 45 kasus, Gondang 28 kasus, dan Jongkang 25 kasus.

Pengendalian hipertensi penting untuk menurunkan angka kesakitan dan kematian, yang dapat dilakukan melalui penatalaksanaan farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis meliputi penggunaan obat seperti ACE inhibitor, angiotensin receptor blocker, calcium channel blocker, diuretik thiazide, dan beta blocker (Gangga et al., 2022). Sementara itu, penatalaksanaan nonfarmakologis dilakukan melalui pola makan sehat, rendah garam dan lemak, aktivitas fisik teratur, berhenti merokok dan konsumsi alkohol, serta terapi komplementer seperti relaksasi otot progresif, relaksasi napas dalam, senam tai chi, dan rendam kaki air hangat dengan jahe merah (Bedi et al., 2025). Penelitian menunjukkan bahwa intervensi nonfarmakologis seperti relaksasi otot progresif, relaksasi napas dalam, dan terapi akupresur efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi secara signifikan, dengan penurunan tekanan darah sistolik hingga 10,07 mmHg dan diastolik hingga 6,27 mmHg serta hasil uji statistik ($p < 0,05$) (Sapang & Abrar, 2025; Tangka et al., 2026; Tyani & Utomo, 2015), selain penelitian yang sudah disebutkan ada penelitian lain yaitu penelitian tentang rendam kaki air hangat dengan jahe merah.

Penelitian rendam kaki air hangat dengan jahe merah yang dilakukan oleh Sani dan Fitriyani (2021) menggunakan desain *one group pretest-posttest* selama 15 menit menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik 13,22 mmHg dan diastolik 2,74 mmHg, Tunnisaa et al. (2024) dengan desain *quasi eksperimen pre-post* tanpa kontrol selama 15 menit menunjukkan penurunan sistolik 14,25 mmHg dan diastolik 8,875 mmHg, serta Amelia et al. (2025) dengan desain *quasi eksperimen with control group* selama 15 menit menunjukkan penurunan sistolik

19,46 mmHg dan diastolik 10,06 mmHg, yang secara konsisten membuktikan efektivitas terapi rendam kaki air jahe hangat dalam menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, terapi rendam kaki air hangat dengan jahe merah umumnya dilakukan selama 3 hingga 7 hari namun durasi intervensi tersebut kurang praktis bagi penderita hipertensi yang memiliki keterbatasan waktu. Belum terdapat penelitian yang mengkaji efektivitas intervensi dalam durasi lebih singkat yaitu 1 hari selama 30 menit, padahal intervensi singkat juga lebih mudah dan ramah diterapkan pada responden penderita hipertensi selain itu ketersediaan jahe merah di masyarakat khususnya di Padukuhan Donolayan juga mendukung penerapan terapi ini secara mandiri, karena berdasar survei yang dilakukan mayoritas penduduk memiliki lahan rumah yang luas untuk budidaya jahe merah bahkan sudah banyak penduduk yang budidaya jahe merah. Oleh karena itu, diperlukan penelitian untuk mengetahui pengaruh rendam kaki air hangat dengan jahe merah dalam 1 hari selama 30 menit sebagai alternatif intervensi yang lebih praktis, ekonomis, dan berkelanjutan.

Rendam kaki dengan air hangat jahe merah menurunkan tekanan darah melalui mekanisme vasodilatasi akibat efek panas yang meningkatkan aliran darah dan menurunkan resistensi perifer, yang kemudian memicu respon baroreseptor untuk menekan aktivitas saraf simpatis sehingga tekanan darah menurun (Rahmadani, 2021). Selain itu, kandungan gingerol dan shogaol pada jahe merah memberikan efek hangat yang merangsang pelepasan asetilkolin dan histamin, sehingga meningkatkan aktivitas parasimpatis, menurunkan denyut jantung, dan membantu relaksasi pembuluh darah (Apriyani & Dewi, 2025).

Berdasarkan tingginya jumlah penderita hipertensi di Padukuhan Donolayan dan belum pernah dilakukannya penelitian di wilayah tersebut serta adanya peluang peningkatan budidaya jahe merah dari lokasi penelitian yang turut mendukung pelaksanaan intervensi. Oleh karena itu, penelitian rendam kaki air hangat dengan jahe merah penting dilakukan untuk membantu menurunkan tekanan darah di Padukuhan Donolayan, Donoharjo, Ngaglik, Sleman, DIY.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan diatas, maka dapat diambil rumusan masalah, yaitu “Bagaimana pengaruh terapi rendam kaki air hangat dengan jahe merah terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi di Padukuhan Donolayan, Donoharjo, Ngaglik, Sleman, DIY ?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh terapi rendam kaki air hangat dengan jahe merah terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi di Padukuhan Donolayan, Donoharjo, Ngaglik, Sleman, DIY.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengidentifikasi karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, keteraturan minum obat

1.3.2.2 Menganalisis perbedaan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik responden kelompok intervensi sebelum dan sesudah pemberian terapi rendam kaki air hangat dengan jahe merah penderita hipertensi di Padukuhan Donolayan, Donoharjo, Ngaglik, Sleman, DIY.

1.3.2.3 Menganalisis perbedaan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik responden kelompok kontrol pengukuran pertama dan pengukuran kedua penderita hipertensi di Padukuhan Donolayan, Donoharjo, Ngaglik, Sleman, DIY.

1.3.2.4 Menganalisis perbedaan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik pada pengukuran kedua responden kelompok intervensi dan kontrol penderita hipertensi di Padukuhan Donolayan, Donoharjo, Ngaglik, Sleman, DIY.

1.3.2.5 Mengetahui besaran pengaruh rendam kaki air hangat dengan jahe merah untuk menurunkan tekanan darah.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi serta menambah wawasan dan pengetahuan, serta dapat menjadi bahan bacaan bagi para calon tenaga kesehatan. Terapi rendam kaki air hangat dengan jahe merah dapat digunakan oleh pendidik untuk mengajarkan pada mahasiswa mengenai terapi untuk hipertensi.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan kader kesehatan dan masyarakat mengenai cara melakukan terapi rendam air hangat dengan jahe merah secara mandiri yang sederhana, aman dan murah untuk menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lingkungan pelayanan kesehatan primer seperti puskesmas, posbindu dan posyandu lansia.

1.4.2.2 Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu sumber referensi bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian mengenai terapi komplementer berupa rendam kaki menggunakan air hangat yang dipadukan dengan jahe merah sebagai upaya menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.