



## Asuhan Keperawatan Komunitas dengan Pemberian Air Rebusan Jahe untuk Menurunkan Tekanan Darah pada penderita Hipertensi di Desa Aron Kuta Baro Kabupaten Aceh Besar

Miftahul Jannah<sup>1</sup>. Nursa'adah<sup>2</sup>. Angga Satria Pratama<sup>3</sup>

Universitas Abulyatama<sup>1,2,3</sup>

e-mail: [hjannah770@gmail.com](mailto:hjannah770@gmail.com)

### Abstract

Hypertension is a medical condition that should not be taken lightly, as it carries a high risk of leading to serious complications such as stroke, heart attack, kidney failure, and even ruptured blood vessels in the brain and other vital organs. To reduce the harmful effects of high blood pressure, various approaches have been explored, one of which is non-pharmacological therapy using natural ingredients. Boiled ginger water has proven to be an effective alternative in gradually lowering blood pressure. This approach has been implemented in community nursing care practices for patients with hypertension who experience complaints such as acute pain, sleep disturbances, and a lack of understanding about their health condition. Through regular consumption of boiled ginger water, the results have been promising showing a significant drop in blood pressure from 170/100 mmHg to 120/80 mmHg within just four days. This success not only highlights the effectiveness of natural remedies but also emphasizes the crucial role of nurses in providing health education. Ginger water therapy can serve as a simple, safe, and cost-effective option for long-term hypertension management, as long as it is carried out consistently and accompanied by proper monitoring.

**Keywords:** Hypertension, Nursing Diagnosis, Non-Pharmacological.

### Abstrak

Hipertensi merupakan kondisi medis yang tidak bisa dianggap sepele karena berisiko tinggi menimbulkan komplikasi serius seperti stroke, serangan jantung, gagal ginjal, hingga pecahnya pembuluh darah di otak maupun organ vital lainnya. Untuk mengurangi dampak berbahaya dari tekanan darah tinggi, berbagai pendekatan telah dilakukan, salah satunya adalah terapi non-farmakologi dengan memanfaatkan bahan alami. Air rebusan jahe menjadi salah satu alternatif yang terbukti efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah secara bertahap. Pendekatan ini diterapkan dalam praktik asuhan keperawatan komunitas kepada penderita hipertensi yang mengalami keluhan seperti nyeri akut, gangguan tidur, dan kurangnya pemahaman tentang kondisi kesehatannya. Melalui pemberian air rebusan jahe secara rutin, hasil yang diperoleh sangat menggembirakan, yakni penurunan tekanan darah dari 170/100 mmHg menjadi 120/80 mmHg hanya dalam kurun waktu empat hari. Keberhasilan ini tidak hanya menunjukkan efektivitas terapi alami, tetapi juga menegaskan pentingnya peran tenaga keperawatan dalam memberikan edukasi kesehatan. Terapi air jahe dapat menjadi pilihan yang sederhana, aman, dan hemat biaya dalam pengelolaan hipertensi jangka panjang, selama dijalankan secara teratur dan disertai pemantauan yang tepat.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Diagnosa Keperawatan, non-farmakologi.

## **PENDAHULUAN**

Jumlah penduduk lanjut usia di kawasan Asia Tenggara terus meningkat secara signifikan, dengan angka mencapai 142 juta jiwa atau 8% dari populasi pada tahun 2020, dan diperkirakan akan meningkat tiga kali lipat pada tahun 2050 (BKKBN, 2019). Indonesia sebagai negara berkembang juga sedang menghadapi era penduduk menua, di mana jumlah lansia pada tahun 2019 tercatat sebanyak 25,9 juta jiwa dan diprediksi akan melonjak menjadi 48,2 juta jiwa pada tahun-tahun mendatang (RI, 2018). Di Sumatera Barat, proporsi lansia mengalami peningkatan dari 8,08% pada tahun 2010 menjadi 10,83% pada tahun 2020, termasuk Kota Padang yang menunjukkan tren serupa (WHO, 2020). Peningkatan jumlah lansia ini membawa konsekuensi terhadap meningkatnya masalah kesehatan, salah satunya hipertensi, yang merupakan penyakit degeneratif akibat proses penuaan pembuluh darah (Wahyudi, 2021).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi yang dapat berujung pada komplikasi serius seperti stroke, serangan jantung, dan gagal ginjal. WHO menetapkan batas tekanan darah normal adalah  $\leq 130/85$  mmHg, sedangkan  $\geq 140/90$  mmHg dikategorikan sebagai hipertensi (WHO, 2018). Prevalensinya sangat tinggi, terutama pada usia di atas 60 tahun, dengan angka mencapai 60–80% dari populasi lansia. Di Indonesia angka hipertensi mencapai 31,7% untuk usia 50–64 tahun, 57,6% untuk usia 65–74 tahun, dan 63,8% pada usia di atas 75 tahun. Sebagian besar kasus hipertensi berakhir dengan komplikasi jantung dan stroke (RI, 2018). Aceh menjadi salah satu provinsi dengan angka penderita hipertensi tertinggi, dengan total kasus mencapai 464.839, di mana Aceh Tamiang mencatat jumlah tertinggi, disusul Aceh Timur dan Simeulue (Dinkes Aceh, 2023). Di Aceh Besar sendiri tercatat 7.285 penderita hipertensi yang tersebar di 28 puskesmas, dan wilayah Kuta Baro menduduki peringkat keempat terbanyak (Dinkes Aceh Besar, 2023).

Penatalaksanaan dilakukan melalui terapi farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologi menggunakan obat-obatan seperti diuretik, beta blocker, dan calcium channel blocker, yang sering kali menimbulkan efek samping seperti pusing, konstipasi, atau bengkak pada tungkai (RI, 2018). Alternatifnya adalah terapi non-farmakologi yang lebih alami dan minim efek samping, salah satunya menggunakan tanaman tradisional seperti jahe. Jahe diketahui mengandung gingerol yang bekerja memblokir saluran kalsium, sehingga menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan menurunkan kontraksi otot polos, serta membantu ekskresi natrium melalui kandungan kaliumnya (Kritiani & Ningrum, 2020). Selain itu, jahe juga berpotensi mencegah risiko hiperlipidemia dan memperlancar aliran darah melalui mekanisme relaksasi pembuluh darah (Nadia, 2020).

Jumlah penduduk lanjut usia di kawasan Asia Tenggara terus meningkat secara signifikan, dengan angka mencapai 142 juta jiwa atau 8% dari populasi pada

tahun 2020, dan diperkirakan akan meningkat tiga kali lipat pada tahun 2050 (BKKBN, 2019). Indonesia sebagai negara berkembang juga sedang menghadapi era penduduk menua, di mana jumlah lansia pada tahun 2019 tercatat sebanyak 25,9 juta jiwa dan diprediksi akan melonjak menjadi 48,2 juta jiwa pada tahun-tahun mendatang (RI, 2018). Di Sumatera Barat proporsi lansia mengalami peningkatan dari 8,08% pada tahun 2010 menjadi 10,83% pada tahun 2020, termasuk Kota Padang yang menunjukkan tren serupa (WHO, 2020).

Peningkatan jumlah lansia ini membawa konsekuensi terhadap meningkatnya masalah kesehatan, salah satunya hipertensi, yang merupakan penyakit degeneratif akibat proses penuaan pembuluh darah (Wahyudi, 2021). Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi yang dapat berujung pada komplikasi serius seperti stroke, serangan jantung, dan gagal ginjal. WHO menetapkan batas tekanan darah normal adalah  $\leq 130/85$  mmHg, sedangkan  $\geq 140/90$  mmHg dikategorikan sebagai hipertensi (WHO, 2018). Prevalensinya sangat tinggi, terutama pada usia di atas 60 tahun, dengan angka mencapai 60–80% dari populasi lansia. Angka hipertensi mencapai 31,7% untuk usia 50–64 tahun, 57,6% untuk usia 65–74 tahun, dan 63,8% pada usia di atas 75 tahun. Sebagian besar kasus hipertensi berakhir dengan komplikasi jantung dan stroke (RI, 2018).

Aceh menjadi salah satu provinsi dengan angka penderita hipertensi tertinggi, dengan total kasus mencapai 464.839, di mana Aceh Tamiang mencatat jumlah tertinggi, disusul Aceh Timur dan Simeulue (Dinkes Aceh, 2023). Di Aceh Besar sendiri tercatat 7.285 penderita hipertensi yang tersebar di 28 puskesmas, dan wilayah Kuta Baro menduduki peringkat keempat terbanyak (Dinkes Aceh Besar, 2023). Untuk mengatasi hipertensi, penatalaksanaan dilakukan melalui terapi farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologi menggunakan obat-obatan seperti diuretik, beta blocker, dan calcium channel blocker, yang sering kali menimbulkan efek samping seperti pusing, konstipasi, atau bengkak pada tungkai (RI, 2018). Alternatifnya adalah terapi non-farmakologi yang lebih alami dan minim efek samping, salah satunya menggunakan tanaman tradisional seperti jahe. Jahe diketahui mengandung gingerol yang bekerja memblokir saluran kalsium, sehingga menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan menurunkan kontraksi otot polos, serta membantu ekskresi natrium melalui kandungan kaliumnya (Kritiani & Ningrum, 2020).

Jahe juga berpotensi mencegah risiko hiperlipidemia dan memperlancar aliran darah melalui mekanisme relaksasi pembuluh darah (Nadia, 2020). Beberapa penelitian menunjukkan efektivitas jahe dalam menurunkan tekanan darah. Penelitian oleh (Vidya et al., 2019) menunjukkan bahwa pemberian 100 cc air rebusan jahe selama 3–5 hari secara signifikan menurunkan tekanan darah lansia hipertensi dari rata-rata 160/76 mmHg menjadi 144/71 mmHg. Penelitian lain oleh (Kritiani & Ningrum, 2020) juga membuktikan bahwa konsumsi rebusan

jahe satu kali sehari selama lima hari menurunkan tekanan darah rata-rata dari 158,56 mmHg menjadi 153,25 mmHg. Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh mahasiswa profesi Ners Universitas Abulyatama di Desa Aron, Aceh Besar, ditemukan bahwa lima lansia penderita hipertensi yang sering mengeluh sakit kepala dan leher kaku belum mengetahui manfaat rebusan jahe sebagai terapi non-farmakologis. Fakta ini menunjukkan pentingnya edukasi dan implementasi terapi herbal sebagai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi di kalangan lanjut usia.

Beberapa penelitian menunjukkan efektivitas jahe dalam menurunkan tekanan darah. Penelitian oleh Vidya et al. (2019) menunjukkan bahwa pemberian 100 cc air rebusan jahe selama 3–5 hari secara signifikan menurunkan tekanan darah lansia hipertensi dari rata-rata 160/76 mmHg menjadi 144/71 mmHg. Penelitian lain oleh (Kritiani & Ningrum, 2020) juga membuktikan bahwa konsumsi rebusan jahe satu kali sehari selama lima hari menurunkan tekanan darah rata-rata dari 158,56 mmHg menjadi 153,25 mmHg. Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh mahasiswa profesi Ners Universitas Abulyatama di Desa Aron, Aceh Besar, ditemukan bahwa lima lansia penderita hipertensi yang sering mengeluh sakit kepala dan leher kaku belum mengetahui manfaat rebusan jahe sebagai terapi non-farmakologis. Fakta ini menunjukkan pentingnya edukasi dan implementasi terapi herbal sebagai upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi di kalangan lanjut usia.

#### **METODE PENELITIAN**

Metode yang diterapkan dalam kegiatan ini adalah studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan komunitas yang difokuskan pada lansia yang mengalami masalah kesehatan berupa hipertensi. Dalam pelaksanaannya, perawat memberikan intervensi non-farmakologis melalui demonstrasi pembuatan dan pemberian air rebusan jahe sebagai upaya alami untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Kegiatan ini menyasar kelompok lansia yang telah teridentifikasi menderita hipertensi dan dilaksanakan secara terstruktur selama empat hari berturut-turut, mulai tanggal 21 hingga 24 Oktober 2024. Sebanyak lima orang lansia menjadi responden dalam kegiatan ini, yang dilangsungkan di posko kesehatan setempat sebagai tempat berkumpulnya peserta. Dengan suasana yang partisipatif, para lansia diajak mengikuti setiap sesi edukatif dan praktik langsung, sehingga diharapkan mereka tidak hanya memahami manfaat terapi herbal tersebut, tetapi juga mampu melakukannya secara mandiri di rumah sebagai bagian dari upaya pengendalian tekanan darah jangka panjang.

#### **PEMBAHASAN**

Hasil pengkajian terhadap klien usia 55–60 tahun menunjukkan bahwa hipertensi yang mereka alami sebagian besar disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat di masa lalu. Klien jarang atau bahkan tidak pernah berolahraga

karena disibukkan dengan pekerjaan rumah tangga dan aktivitas di sawah. Kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi garam juga menjadi faktor pemicu, meskipun kini mereka mulai menguranginya. Hipertensi sendiri memiliki dua jenis faktor risiko, yaitu yang dapat dikendalikan seperti obesitas, kurang olahraga, konsumsi garam berlebih, merokok, alkohol, dan stres, serta faktor yang tidak bisa dikendalikan seperti usia, jenis kelamin, dan genetika (WHO, 2018). Pada klien yang dikaji, hipertensi mereka juga dipengaruhi oleh faktor usia dan keturunan. Tekanan darah rata-rata mereka berada pada kategori hipertensi stadium II yaitu 170/100 mmHg, dengan gejala yang umum dirasakan seperti nyeri kepala, nyeri tengkuk, dan gangguan tidur.

Sebagai bentuk intervensi, dilakukan terapi nonfarmakologis menggunakan air rebusan jahe. Mahasiswa memberikan edukasi sekaligus demonstrasi cara pembuatan dan pemanfaatan rebusan jahe sebagai upaya menurunkan tekanan darah. Jahe dipilih karena mengandung gingerol yang dapat membantu menurunkan tekanan darah melalui mekanisme vasodilatasi dan ekskresi natrium (Kritiani & Ningrum, 2020; Fithriyani et al., 2020). Diagnosis utama yang muncul dari pengkajian adalah nyeri akut, gangguan pola tidur, dan defisit pengetahuan. Nyeri akut ditandai dengan keluhan nyeri kepala dan tengkuk yang meningkat saat aktivitas dan menurun saat istirahat. Setelah diberikan intervensi berupa teknik relaksasi napas dalam dan konsumsi jahe, skala nyeri menurun dari 5 menjadi 0 (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2019).

Gangguan tidur ditangani melalui pendekatan modifikasi lingkungan tidur, edukasi tentang pola makan malam, dan teknik relaksasi. Hasilnya menunjukkan peningkatan kualitas tidur pasien, yang semula hanya tidur sebentar menjadi lebih lama dan berkualitas. Masalah defisit pengetahuan diatasi dengan edukasi kesehatan secara komprehensif mengenai hipertensi, penyebab, gejala, komplikasi, serta penatalaksanaannya. Media pendidikan seperti leaflet dan diskusi digunakan untuk meningkatkan pemahaman klien (Tim Pokja SIKI DPP, 2019).

Evaluasi yang dilakukan menunjukkan bahwa terapi rebusan jahe selama 4 kali dalam seminggu, masing-masing selama 15 menit, efektif menurunkan tekanan darah klien dari rata-rata 170/100 mmHg menjadi 120/80 mmHg (Fithriyani et al., 2020). Seluruh implementasi dilakukan berdasarkan pendekatan evidence-based practice dan sesuai dengan panduan dari SDKI, SLKI, serta SIKI (Tim Pokja SIKI DPP, 2019). Penyesuaian intervensi juga dilakukan karena tidak semua teori diagnosis keperawatan sesuai dengan kondisi lapangan. Kesimpulannya, pendekatan terapi herbal berbasis edukasi dan tindakan keperawatan terstruktur mampu membantu mengendalikan hipertensi pada lansia secara efektif dan berkelanjutan. Berdasarkan hasil evaluasi hari pertama diketahui bahwa klien memiliki rerata tekanan darah sebesar 170/100 mmhg dengan skala nyeri 5 (0-10). Tekanan darah responden hari pertama cenderung

tinggi disebabkan oleh konsumsi makanan sehari-hari yang banyak mengandung hipertensi, seperti: makanan yang mengandung garam. Selain faktor makanan, sebagian besar responden tidak pernah melakukan olahraga yang dapat menurunkan hipertensi. Kurangnya kesadaran untuk kontrol hipertensi secara rutin juga menjadi salah satu penyebab peningkatan tersebut serta masih kurangnya pengetahuan para klien dalam mengontrol tekanan darah.

Berdasarkan hasil evaluasi hari kedua tekanan darah sesudah pemberian air rebusan jahe, klien mengalami penurunan tekanan darah. Dimana hasil pemeriksaan tekanan darah dari hari pertama dengan rata-rata 170/100 mmhg menjadi 160/80 mmhg yang berarti pemberian air rebusan jahe dapat menurunkan tekanan darah dan nyeri yang sebelumnya skala 5 menjadi skala 4 pada pasien hipertensi walaupun hanya sedikit. Selain itu, pemberian terapi juga diiringi dengan melakukan diet hipertensi yang dilakukan oleh klien sehingga klien sudah sedikit mampu dalam mengontrol penyakit yang dialaminya.

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan setelah pemberian air rebusan jahe, diperoleh temuan bahwa intervensi ini secara signifikan berkontribusi dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Salah satu responden mengalami penurunan tekanan darah hingga rata-rata 140/80 mmHg dengan penurunan skala nyeri menjadi 3. Efektivitas ini dipengaruhi oleh beberapa faktor pendukung, seperti status responden sebagai ibu rumah tangga yang memiliki waktu luang untuk memperhatikan pola hidup sehat, kepatuhan terhadap diet hipertensi, olahraga ringan seperti jalan cepat meskipun hanya sekali dalam sebulan, serta konsistensi dalam mengontrol tekanan darah setiap bulan. Evaluasi berikutnya bahkan menunjukkan hasil yang lebih optimal, di mana tekanan darah responden turun menjadi 120/80 mmHg dan skala nyeri menurun ke angka 2. Hal ini juga didukung oleh pemahaman yang lebih baik terhadap kondisi hipertensi karena durasi penyakit yang sudah cukup lama, sehingga memudahkan dalam mengelola gaya hidup yang sehat.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Surya et al. (2021), yang menunjukkan bahwa terapi air rebusan jahe secara signifikan menurunkan tekanan darah pada lansia di Desa Bangsal, Mojokerto, khususnya bagi mereka dengan hipertensi stadium 2. Efek terapi ini didukung oleh kandungan gingerol dalam jahe, yang terbukti memiliki sifat hipotensif. Gingerol bekerja dengan meningkatkan sirkulasi darah, merelaksasi otot tubuh, serta memberikan efek hangat yang berkontribusi terhadap pelebaran pembuluh darah (Sucipto & Setiyono, 2019). Penelitian lebih lanjut juga mengungkapkan bahwa terapi air jahe tidak hanya meningkatkan aliran darah, tetapi juga membantu menghilangkan racun dan infeksi, sekaligus meningkatkan metabolisme jaringan melalui peningkatan permeabilitas dan dilatasi pembuluh darah. Air hangat yang digunakan dalam rebusan jahe turut mendukung proses

fisiologis tersebut dengan menciptakan tekanan hidrostatis yang mendorong darah dari ekstremitas menuju jantung, membantu menurunkan kekentalan darah serta merilekskan otot-otot tubuh.

Dari hasil intervensi ini dapat disimpulkan bahwa semakin rutin dan konsisten terapi air jahe dilakukan, maka semakin signifikan pula penurunan tekanan darah yang dialami pasien. Hal ini juga memperkuat konsep bahwa respons terapi setiap individu sangat bergantung pada karakteristik tubuh masing-masing, di mana dosis dan frekuensi pemberian harus disesuaikan agar mencapai efek terapeutik yang optimal. Meskipun pemberian intervensi dalam studi ini terbatas hanya pada empat hari karena keterbatasan waktu praktik komunitas, hasil yang diperoleh tetap menunjukkan dampak positif yang nyata. Dengan demikian, air rebusan jahe dapat dijadikan sebagai terapi komplementer yang efektif dalam penatalaksanaan hipertensi, khususnya pada lansia.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners setelah pelaksanaan praktik profesi keperawatan, dapat disimpulkan bahwa pemberian asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi menunjukkan hasil yang positif. Pengkajian yang dilakukan pada tanggal 19 Oktober 2024 menunjukkan bahwa seluruh klien mengalami tekanan darah tinggi dengan rata-rata 170/100 mmHg, disertai keluhan nyeri kepala, nyeri di area tengkuk, serta gangguan tidur berupa sering terbangun di malam hari.

Dari penelitian tersebut muncul beberapa diagnosis keperawatan seperti nyeri akut, gangguan pola tidur, dan defisit pengetahuan mengenai kondisi kesehatannya. Intervensi keperawatan yang diberikan adalah terapi non-farmakologis berupa pemberian air rebusan jahe yang bertujuan membantu menurunkan tekanan darah secara alami. Implementasi dilakukan secara rutin, dan hasil evaluasi membuktikan bahwa terapi ini memberikan dampak signifikan, di mana tekanan darah klien menurun dari 170/100 mmHg menjadi 120/80 mmHg hanya dalam waktu empat hari. Keberhasilan ini menunjukkan bahwa air rebusan jahe dapat menjadi alternatif terapi yang aman, efektif, dan mudah diterapkan dalam pengelolaan hipertensi, khususnya di tingkat komunitas.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- BKKBN. (2019). *Buku Pegangan Lansia Tangguh*. Direktorat Bina Ketahanan Keluarga Lansia Dan Rentan. Jakarta timur.
- Dinas Kesehatan Aceh. (2021). *Profil Kesehatan Aceh Tahun 2020*. Pemerintah Aceh. [www.dinkes.acehprov.go.id](http://www.dinkes.acehprov.go.id). (n.d.).
- Fauzia, I., Tjen, V. . (2022). *Pengaruh Pemberian Jahe Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Batua*, jurnal keperawatan.

- Kritiani, R. budi and Ningrum, S. surya. (2020). Pemberian Minuman Jahe Terhadap tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Surya Kencana Bulak Jaya Surabaya", *Adi husada nursing journal*, 6 (2), 117-121.
- Nadia, E. A. (2020). Efek Pemberian Jahe Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi", *medika utama*, 2 (1), 343-348.
- RI, K. (2018). Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Kemenkes RI. In *Profil Kesehatan Indonesia 2019*. Jakarta.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2019). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*.
- Tim Pokja SIKI DPP, P. (2019). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*.
- Vidya, R. R., Istiningtyas, A. and Mustikarani, I. K. (2019). Efektifitas Pemberian Rebusan Jahe Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kartasura".
- Wahyudi, D. (2021). Penerapan Evidence Based Nursing: Pengaruh Foot Massase Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2 (2), 160-165.