

PENERAPAN TERAPI MINUMAN JAHE MERAH DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI GAMPONG GEUCEU MEUNARA KECAMATAN JAYA BARU KOTA BANDA ACEH

Risqina Putri

Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh

E-mail: risqinaputri16@gmail.com

ABSTRAK

Pasien hipertensi yang mengalami peningkatan tekanan darah apabila tidak ditangani dengan baik dan benar maka akan terjadi nya komplikasi penyakit lain seperti stroke, gagal jantung dan gagal ginjal. Penerapan terapi minuman jahe merah merupakan salah satu intervensi untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Tujuan penelitian ini menggambarkan asuhan keperawatan dengan penerapan terapi minuman jahe merah dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Desain penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Responden dalam penelitian ini adalah dua orang subjek yang menderita hipertensi, adapun subjek I berusia 38 tahun sudah mengalami hipertensi selama 10 tahun yang lalu, dan subjek II sudah mengalami hipertensi selama 5 tahun yang lalu. Hasil penelitian Sebelum dilakukan intervensi subjek I yaitu 170/100 mmHg dan subjek II yaitu 160/90 mmHg. Tekanan darah Setelah dilakukan intervensi pada subjek I adalah 150/90 mmHg dan subjek II yaitu 151/100 mmHg. Penelitian ini membuktikan bahwa penerapan terapi minuman jahe merah efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai intervensi dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata kunci : Hipertensi, Tekanan Darah, Rebusan Jahe merah

ABSTRACT

Hypertensive patients who experience an increase in blood pressure if not treated properly and correctly will have other disease complications such as stroke, heart failure and kidney failure. The application of red ginger drink therapy is one of the interventions to reduce blood pressure in hypertensive patients. The purpose of this study was to describe nursing care with the application of red ginger drink therapy in lowering blood pressure in hypertensive patients. This research design is descriptive using a case study approach method. Respondents in this study were two subjects who suffered from hypertension, while subject I, 38 years old, had experienced hypertension for 10 years ago, and subject II had experienced hypertension for 5 years ago. The results of the study Before the intervention, subject I was 170/100 mmHg and subject II was 160/90 mmHg. Blood pressure after intervention in subject I was 150/90 mmHg and subject II was 151/100 mmHg. This study proves that the application of red ginger drink therapy is effective in reducing blood pressure in hypertensive patients. It is hoped that this research can be used as an intervention in lowering blood pressure in hypertensive patients.

Keywords : Hypertension, Blood Pressure, Red Ginger Decoction

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu faktor resiko utama penyakit kardiovaskuler yang menjadi penyebab utama dari kematian masyarakat di dunia. Penyakit ini juga disebut sebagai *the silent killer* yang memiliki resiko paling tertinggi terhadap komplikasi dan kecacatan permanen (Alfarlaki,2019). Ketika tekanan darah sistolik naik melebihi 140 mmHg, dan tekanan distolik naik di atas 90 mmHg, itu dianggap sebagai hipertensi.(Wilda & Pardede, 2020).

Data *World Health Organization* (WHO) periode (2015-2020) menunjukkan sekitar 1,13 milyar orang didunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang didunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan tahun 2025 akan ada 1,5 milyar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (siagian & tukatman,2021).

Menurut Kemenkes RI (2018), menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan selatan

(44,1%), sedangkan terendah di papua sebesar (22,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan provinsi Aceh tahun (2017) prevelensi di Aceh mencapai 9,2% dan di kota Banda Aceh terdapat 33,1% sedangkan hipertensi di Aceh tertinggi terdapat dikabupaten Bener Meriah mencapai 36,75%. Dari 350.851 orang diprovinsi Aceh yang mendapatkan pelayanan kesehatan (diantara nya hipertensi) hanya 264.602 orang (72%) menunjukkan bahwa masih rendahnya kesadaran orang dalam memeriksa kesehatan khususnya hipertensi.

Sehingga adapun Faktor risiko hipertensi ada dua diantaranya faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi seperti usia, jenis kelamin dan genetic. serta faktor risiko yang dapat dimodifikasi seperti kegemukan, merokok, kurang aktifitas fisik, konsumsi garam berlebih, dislipidemia, konsumsi alkohol serta psikososial dan stress (Ekarini, Wahyuni & Sulistyowati, 2020).

Penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan pengobatan farmakologis seperti diuretik, beta-blocker, angiotensin receptor blocker, vasodilator langsung dan Secara non farmakologi dapat diberikan dengan produk-produk herbal seperti tanaman obat kunyit, mengkudu, jahe, daun salam, belimbing wuluh dan bawang putih (Manutung 2019).

Salah satu terapi non farmakologi dalam menurunkan tekanan darah yaitu dengan cara terapi minuman Jahe. Jahe adalah minuman beraroma jahe yang bisa dinikmati panas atau dingin. Efek penurunan tekanan darah dalam mengkonsumsi minuman jahe dapat mengurangi tekanan darah dengan memblokir saluran kalsium yang bergantung pada tegangan di jantung. Jaringan otot polos di organ dan dinding arteri terhambat untuk berkontraksi akibat blokade kalsium. Berkurangnya kontraksi otot menyebabkan aliran darah lebih lancar dan tekanan darah lebih rendah sebagai konsekuensi dari relaksasi dinding arteri (Satyanand et al.,2013).

Selain itu Jahe juga memiliki manfaat dalam menurunkan tekanan darah, jahe juga sering digunakan untuk bumbu dapur, jamu,

maupun obat anti mual dan muntah (Ojulari et al., 2014). Jahe mengandung senyawa kimia glingerol yang digunakan untuk memblock viltase-saluran kalsium yang ada didalam sel pembuluh darah sehingga akan terjadi vasodilatasi atau vasokonstriksi pembuluh darah yang merangsang penurunan kontraksi otot polos dinding arteri sehingga akan menyebabkan penurunan tekanan darah. Jahe juga mengandung kalium yang menghambat pelepasan renin angiotensin yang akan meningkatkan ekskresi natrium dan air sehingga retensi natrium dan air didalam darah berkurang dan akan terjadi penurunan tekanan darah (Braga, 2019).

Berdasarkan hasil asumsi diatas maka penulis ingin melakukan tinjauan kasus yang lebih lanjut dengan judul “ Penerapan Terapi Minuman Jahe merah dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Gampong Geuceu Meunara Kecamatan Jaya Baru Kota Banda Aceh“

METODE

Metode penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Penelitian deskriptif adalah sebuah desain penelitian yang menggambarkan fenomena yang

teliti dan juga menggambarkan besarnya masalah yang diteliti. Metode penelitian deskriptif sering digunakan untuk memecahkan atau menjawab permasalahan yang sedang dihadapi pada situasi sekarang.

Penelitian yang akan dilakukan ini melalui langkah langkah pengumpulan data, klasifikasi, pengolahan membuat kesimpulan dan laporan (Swarja, 2015). Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana penerapan terapi minuman jahe merah dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Dalam penelitian ini terdapat 2 responden yang diteliti di Gampong Geuceu Meunara Kecamatan Jaya Baru Kota Banda Aceh.

Metode ini dilakukan intervensi dengan pemberian rebusan jahe merah untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Metode dilakukan dengan pre dan post pemberian rebusan jahe merah. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 7 Februari 2023 sampai dengan 13 Februari 2023. Pemberian rebusan jahe merah ini diberikan selama 7 hari berturut-turut dengan mengkonsumsi 1 kali sehari di pagi hari, dengan takaran pembuatan 4 gram jahe merah dan air 200 cc kemudian direbus sampai mendidih dan

kemudian disaring sampai takaran 100 cc. Instrumen penelitian yang digunakan Instrument dalam penelitian ini menggunakan lembar pengkajian, format observasi, stetoskop, sygmomanometer, timbangan, SOP, informant consent.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Minuman jahe merah di berikan pada pagi hari di karenakan kandungan senyawa kimia dalam jahe dapat menurunkan risiko hipertensi dengan mencegah pembentukan bekuan darah di arteri dan pembuluh darah. akibatnya, aliran darah dalam sistem peredaran darah akan lancar dan terhindar dari faktor risiko hipertensi. Penelitian ini sesuai dengan yang dilakukan oleh (Tamrin, Retno and Muawanah, 2017) dapat diartikan bahwa dengan menggunakan metode penelitian Quasi eksperimental.

Desain penelitian menggunakan “one group pre test-post test design without control group dari hasil penelitian tersebut didapatkan bahwa ada penurunan tekanan darah setelah minum ekstrak jahe selama 5 hari berturut-turut, dimana dari 36 responden sebelum dilakukan intervensi mengalami hipertensi tingkat ringan sebanyak 9 responden (25,0%), hipertensi tingkat sedang

sebanyak 20 responden (55,6%) dan hipertensi tingkat berat sebanyak 7 responden (19,4%). Setelah dilakukan intervensi yaitu pemberian ekstrak jahe dari 36 responden mengalami hipertensi tingkat ringan menjadi 19 responden (52,8%), hipertensi tingkat sedang menjadi 12 responden (33,3%), dan hipertensi tingkat berat menjadi 5 responden (13,9%). Dari hasil penelitian tentang terapi minuman jahe merah dalam menurunkan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi minuman jahe merah terdapat perubahan dimana pada subjek I dari 170/100 mmHg menjadi 150/90 mmHg. Pada subjek dari 160/90 mmHg menjadi 151/102 mmHg. Rebusan jahe dapat menurunkan tekanan darah dikarenakan pada air hangat mempunyai dampak pada pembuluh darah dimana hangat nya air membuat sirkulasi darah menjadi lancar, menstabilkan aliran darah dan kerja jantung (Lalage, 2015).

Pada subjek I yang berusia 50 tahun yang ketika dilakukan pengkajian ternyata klien tersebut sudah memasuki fase menopause dimana fase tersebut terjadinya penurunan kadar hormon estrogen pada perempuan, dimana fase menopause ini terjadi dengan rentang usia 45

tahun sampai 55 tahun.

Hal ini membuktikan bahwa hipertensi berhubungan dengan wanita menopause, didukung dengan literatur jurnal oleh "Journal Of The American College Of Cardiology", bahwa data epidemiologis mengkonfirmasi peningkatan prevalensi peningkatan tekanan darah dengan penuaan dan lebih tinggi prevalensi hipertensi pada wanita usia > 65 tahun. Mekanisme terjadinya hipertensi pada wanita menopause sangat unik karena kejadian ini disebabkan oleh proses defisiensi estrogen dan kenaikan androgen dalam tubuh akibat dari menopause. Kejadian hipertensi ini tentunya berkaitan dengan usia wanita dengan menopause (usia 50-70 tahun) dimana kejadian hipertensi berbanding lurus dengan bertambahnya usia dimana pembuluh darah arteri kehilangan elastisitasnya, hal ini juga dipengaruhi oleh menurunnya fungsi jantung, hormon dan pembuluh darah pada usia lanjut (Riyadina, 2019).

Sedangkan pada hari ke 5 didapatkan hasil klien sedang memikirkan masalah nya dimana faktor tersebut mengakibatkan penyempitan pembuluh darah sehingga peredaran darah terhambat dan yang mengakibatkan tekanan

darah meningkat dan tidak terjadi penurunan tekanan darah dimana klien tampak cemas ketika di wawancara.

Pada subjek ke II setelah penerapan terapi minuman jahe merah selama 5 hari sehingga dapat di evaluasi penerapan terapi minuman jahe merah pada hari pertama, ketiga, ke empat dan ke lima mengalami penurunan tekanan darah.

Ketika dilakukan evaluasi pada hari-hari yang mengalami penurunan tekanan darah klien dapat menjaga aktivitas nya sendiri dan tidak memikirkan sesuatu hal yang dapat menyebabkan klien menjadi stres. sedangkan pada hari kedua tidak mengalami penurunan tekanan darah di karenakan ketika di lakukan pengkajian evaluasi di hari ke dua didapatkan data, klien mengatakan mengkonsumsi makanan yang tinggi garam, pada hari ke 2 tersebut klien mengkonsumsi makanan berlemak seperti kari kambing dimana kari kambing sendiri memiliki lemak jenuh yang dapat menyebabkan pembuluh darah menjadi kaku sehingga memicu terjadinya tekanan darah meningkat. Hal ini sesuai dengan penelitian susanti (2017) bahwa asupan tinggi natrium (garam) dapat menyebabkan peningkatan volume plasma, curah jantung dan tekanan darah.

Natrium menyebabkan tubuh menahan air dengan tingkat melebihi ambang batas normal tubuh sehingga dapat meningkatkan volume darah dan tekanan darah tinggi.

Pada subjek I dan subjek II juga memiliki persamaan pada penurunan tekanan darah pada hari pertama, dimana pada subjek pertama tekanan darah dari 170/100 mmHg menjadi 150/90 mmHg sedangkan pada subjek II dari 160/90 mmHg menjadi 150/100 mmHg dimana kedua subjek sama-sama perempuan namun usia subjek yang memiliki rentang perbedaan yaitu subjek I berusia 50 tahun dan subjek II berusia 38 tahun dan di dapatkan data subjek I sudah menopause sedangkan subjek II belum menopause.

Perbedaan antara subjek I dan subjek II dapat dilihat dengan kedua pendidikan subjek yang berbeda dan juga pekerjaan ke dua subjek dimana subjek I adalah seorang pedagang serta sebagai ibu rumah tangga yang memiliki aktivitas yang berlebihan dan pendidikan yang terakhir di tempuh adalah SMA di mana ibu tersebut tidak terlalu menjaga aktivitas nya dan pola hidup yang harus di kontrol untuk meringankan gejala hipertensi dimana klien sebelumnya mengetahui

penyakit hipertensi juga bisa diturunkan dari orang tua klien sehingga ketika dilakukan pengkajian orang tua klien sendiri mengalami hipertensi dan klien tersebut ada mengonsumsi jus timun untuk menurunkan tekanan darah.

Sedangkan subjek ke II adalah seorang karyawan swasta dan sebagai ibu rumah tangga yang terakhir menempuh pendidikan S1 dimana ketika dilakukan pengkajian klien mengatakan mampu mengontrol aktivitas klien karena dengan pengetahuan yang klien cari untuk meringankan hipertensi dapat di kontrol dengan aktifitas dan sebelumnya klien ada mengatakan bahwa orang tua klien sendiri juga memiliki riwayat hipertensi.

Menurut peneliti, terapi minuman jahe merah terbukti efektif menurunkan Tekanan darah pasien hipertensi. dalam pelaksanaan penelitian, tampak penurunan sistol dan diastol setelah pemberian terapi minuman jahe merah, namun terdapat juga yg tidak mengalami penurunan disebabkan dari beberapa faktor diantaranya karna faktor keturunan, pola makan, usia dan faktor stres. sehingga ketika dilakukan penerapan terapi minuman jahe merah akan efektif jika klien tidak ada faktor pemicu sebelumnya, namun sebaliknya jika ketika

pemberian terapi minuman jahe merah klien memiliki salah satu faktor di atas maka klien sulit untuk mengontrol tekanan darah nya sendiri.

KESIMPULAN

Berdasarkan paparan kasus fokus studi dan pembahasan pada subjek hipertensi terkait penurunan tekanan darah. Setelah dilakukan penerapan terapi minuman jahe merah dapat disimpulkan bahwa terapi minuman jahe dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi . dimana tekanan darah pada subjek I dari 170/100 mmHg menjadi 150/90 mmHg dan pada subjek II terjadi penurunan tekanan darah dari 160/90 mmHg menjadi 150/100 mmHg. Penerapan terapi minuman jahe dapat memberikan hasil yang efektif untuk menurunkan tekanan darah pada klien hipertensi apabila klien dapat menjaga pola hidup sehat dan tidak banyak memikirkan hal-hal yang dapat memicu meningkatkan tekanan darah klien.

SARAN

Berdasarkan analisa dan kesimpulan penelitian, maka peneliti akan menyampaikan beberapa saran di antaranya :

1. Klien

Melakukan penerapan terapi minuman jahe

secara rutin di pagi hari dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

2. Bagi Pengembangan Ilmu Dan Tegnologi

Keperawatan

Penerapan terapi minuman jahe dapat digunakan sebagai salah satu intervensi keperawatan dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

3. Peneliti Selanjutnya

Dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai data dasar dalam membuat penelitian yang lebih komplek.

4. Institusi Akper Kesdam IM Banda Aceh

Dapat menjadi referensi tambahan bagi institusi dalam meningkatkan ilmu Keperawatan Medikal Bedah khususnya dengan menerapkan terapi minuman jahe dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kemenkes RI, (2018). Hasil utama RISKESDAS 2018.in Jakarta: Kementerian kesehatan badan penelitian dan pengembangan kesehatan.

Manuntung A., (2019). Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi. Wineka Media. Malang

Ojulari L.S., Olatubosun OT., Okesina KBOB. *The effect of zingiber officinale (ginger) extract on blood pressure and heart rate in healthy humans*. IOSR J Dent Med Sci. 2014.13(10):76-

Riyadina, W. (2019). *Hipertensi pada Wanita Menopause*.

Satyanand,V., Krishan, T., Ramalingan, K., Rao, P., & Priyadarshini, S. (2013). Blockade of voltage Dependent Calcium Channels Lower The High Blood Pressure Through Ginger. *International Journal of Analytical, Pharmaceutical and Biomedical Sciences*, 64-66.

Siagian, H.J., & Tukatman,T.(2021). Karakteristik merokok dan tekanan darah pada pria usia 30-65 tahun: cross sectionalstudy. *Jurnal kesehatan komunitas*, 7(1), 106-109

Wilda,L.,& pardede, P.(2020). *Pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe (zingiberaceae) terhadap tekanan darah pasien hipertensi*. Prosiding seminar kesehatan perintis, 3(1), 70-75

DAFTAR PUSTAKA

Braga, S. (2019). Ginger: Panacea or consumer's hype? In applied sciences.9(8).<https://doi.org/10.3390/app9081570>

Depkes RI (2015). Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta:DepartemenRepublik Indonesia

Ekarini, N. L. P., Wahyuni, J. D., & Sulistyowati, D. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa. *Jkep*, 5(1), 61-73.