

Implementasi Terapi *Foot Massage* (Pijat Kaki) Dan Minuman Rebusan *Zingiber Officinale* (Jahe) Dalam Asuhan Keperawatan Pada Lansia Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Wherda Budi Luhur Provinsi Jambi

Implementation of Foot Massage Therapy and Ginger (Zingiber officinale) Decoction in Nursing Care for Elderly Patients with Hypertension at the Tresna Wherda Budi Luhur Social Home, Jambi Province

Ponyem¹, Luri Mekeama², Lisa Anita Sari³, Kamariyah⁴

¹⁻⁴Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi – Indonesia

***Corresponding Author:** E-mail: ponyem0402@gmail.com

Artikel Penelitian

Article History:

Received: 16 Dec, 2025

Revised: 18 Jan, 2026

Accepted: 24 Jan, 2026

Kata Kunci:

Hipertensi, Lansia, Tekanan Darah, *Foot Massage*

Keywords:

Hypertension, Elderly, Blood Pressure, Foot Massage

DOI: [10.56338/jks.v9i1.10215](https://doi.org/10.56338/jks.v9i1.10215)

ABSTRAK

Tingginya prevalensi hipertensi di masyarakat, yang kerap disertai keluhan seperti sakit kepala, gangguan penglihatan, rasa lemas, nyeri dada, kelelahan, serta peningkatan tekanan darah, menunjukkan bahwa kondisi ini memerlukan penanganan yang tepat. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat diterapkan untuk membantu mengurangi gejala hipertensi adalah kombinasi terapi *Foot Massage* (pijat kaki) dengan konsumsi minuman rebusan *Zingiber officinale* (jahe). Studi kasus ini bertujuan untuk menilai efektivitas penerapan terapi *Foot Massage* (pijat kaki) yang dikombinasikan dengan minuman rebusan *Zingiber officinale* (jahe) dalam menurunkan tekanan darah dan mengurangi nyeri pada pasien lansia dengan hipertensi. Karya tulis ilmiah ini menggunakan desain laporan kasus (*case report*) dengan pendekatan proses keperawatan. Subjek penelitian terdiri atas tiga orang lansia dengan hipertensi yang mengalami masalah keperawatan berupa nyeri akut di Panti Sosial Tresna Wherda Budi Luhur Provinsi Jambi. Intervensi diberikan selama lima hari berturut-turut, meliputi terapi *Foot Massage* (pijat kaki) satu kali sehari selama 20 menit serta pemberian minuman rebusan *Zingiber officinale* (jahe) sebanyak 100 ml satu kali sehari. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan tekanan darah sebelum dan setelah intervensi. Hasil studi kasus selama lima hari menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada ketiga lansia, dari kondisi awal hipertensi derajat 2 dan 1 menjadi Pra-Hipertensi.

ABSTRACT

The high prevalence of hypertension in the community, which is often accompanied by complaints such as headaches, visual disturbances, weakness, chest pain, fatigue, and elevated blood pressure, indicates that this condition

requires appropriate management. One non-pharmacological approach that can be applied to help reduce hypertension symptoms is the combination of foot massage therapy with the consumption of a decoction made from Zingiber officinale (ginger). This case study aimed to evaluate the effectiveness of implementing foot massage therapy combined with a Zingiber officinale (ginger) decoction in reducing blood pressure and relieving pain in elderly patients with hypertension. This scientific paper employed a case report design using a nursing process approach. The study subjects consisted of three elderly individuals with hypertension who experienced acute pain as a nursing problem at the Tresna Wherda Budi Luhur Social Institution, Jambi Province. The intervention was administered for five consecutive days, consisting of foot massage therapy once daily for 20 minutes and the provision of 100 ml of Zingiber officinale (ginger) decoction once daily. Data analysis was conducted descriptively by comparing blood pressure measurements before and after the intervention. The results of the five-day case study showed a decrease in blood pressure in all three elderly participants, from stage 2 and 1 hypertension to Pre-Hypertension.

PENDAHULUAN

Populasi lansia merupakan kelompok yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan akibat penurunan fungsi fisiologis yang terjadi seiring bertambahnya usia. Proses penuaan tersebut memicu munculnya berbagai penyakit tidak menular. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2021, hipertensi menempati urutan teratas dengan prevalensi sebesar 57,6%, diikuti artritis yang memengaruhi persendian dengan prevalensi 51,9% pada lansia (Ardiningtyas & Anggraeni, 2022).

Hipertensi menjadi perhatian utama kesehatan dunia karena merupakan salah satu penyebab kematian tertinggi, terutama di negara berkembang. Prevalensi hipertensi di kawasan Asia Tenggara meningkat dari 29% menjadi 32% pada tahun 2021, dan diperkirakan pada tahun 2025 sekitar 29% orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi (Kario et al., 2024). World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa hipertensi secara signifikan meningkatkan risiko penyakit jantung, otak, dan ginjal, serta menjadi salah satu penyebab utama kematian dan penyakit secara global. WHO juga memperkirakan terdapat 1,13 miliar penderita hipertensi di dunia, namun hanya satu dari lima penderita yang mampu mengendalikan tekanan darahnya (WHO, 2021).

Di Indonesia, berdasarkan data Riset Dasar Kesehatan Nasional (Riskesdas) tahun 2023, prevalensi hipertensi mencapai 30,8% dan meningkat seiring bertambahnya usia. Prevalensi hipertensi tertinggi ditemukan pada kelompok usia 65–74 tahun sebesar 63,2%. Di Provinsi Jambi, prevalensi hipertensi terus mengalami peningkatan dari tahun 2018 hingga 2021, dan pada tahun 2022 tercatat sebanyak 7.032 kasus hipertensi berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Jambi (Dinas Kesehatan Provinsi Jambi, 2022).

Hipertensi didefinisikan sebagai kondisi tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg. Faktor risiko hipertensi dibagi menjadi faktor yang tidak dapat diubah seperti usia, jenis kelamin, dan genetik, serta faktor yang dapat diubah seperti pola makan tidak seimbang, kebiasaan merokok, kurang aktivitas fisik, dan faktor lingkungan (Isnaeni et al., 2018). Jika tidak ditangani dengan baik, hipertensi dapat menimbulkan berbagai komplikasi serius seperti penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal, gangguan retina, dan penyakit pembuluh darah perifer (Bete et al., 2022). Pada lansia, peningkatan tekanan darah yang tidak terkontrol berisiko menyebabkan kerusakan permanen pada organ vital dan meningkatkan risiko kematian (Dinas Kesehatan Provinsi Jambi, 2022). Oleh karena itu, pengendalian tekanan darah melalui pengobatan, penerapan pola hidup sehat, dan pemantauan rutin sangat diperlukan (RS Pondok Indah, 2025).

Hipertensi pada lansia merupakan kondisi kronis yang umumnya tidak dapat disembuhkan secara permanen karena dipengaruhi oleh perubahan pembuluh darah akibat proses penuaan dan faktor risiko lainnya (Peraturan Presiden RI, 2021). Meskipun demikian, tekanan darah tetap dapat dikendalikan melalui terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi nonfarmakologis meliputi modifikasi gaya

hidup, pengendalian stres, teknik relaksasi, dan penggunaan herbal sebagai terapi komplementer (Dinas Kesehatan Provinsi Jambi, 2022).

Relaksasi merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam menurunkan tekanan darah melalui mekanisme vasodilatasi. Teknik relaksasi dapat dilakukan melalui berbagai metode, salah satunya adalah terapi *foot massage* (pijat kaki) (Johri et al., 2025). *Foot massage* merupakan terapi komplementer yang mudah dilakukan, aman, dan efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Khasanah, 2021). Terapi ini bersifat non-invasif sehingga aman diterapkan pada lansia dan dapat meningkatkan sirkulasi darah serta relaksasi tubuh (Handayani, 2020; Rohmah & Mulyani, 2021).

Penurunan tekanan darah melalui *foot massage* terjadi melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis yang memicu vasodilatasi pembuluh darah, menurunkan beban kerja jantung, serta menurunkan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin (Rohmaniyah, 2025). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi *foot massage* efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara bertahap pada lansia dengan hipertensi (Johri et al., 2025; Nur, 2024; Puspitasari et al., 2024).

Selain terapi pijat, terapi herbal juga dapat digunakan sebagai terapi komplementer dalam pengendalian hipertensi, salah satunya adalah *Zingiber officinale* (jahe). Jahe memiliki khasiat sebagai antiinflamasi, vasodilator, serta dapat meningkatkan sirkulasi darah dan menurunkan tekanan darah (Dinas Kesehatan Provinsi Jambi, 2022). Kandungan aktif dalam jahe mampu membantu mencegah pembentukan gumpalan darah dan mengurangi risiko hipertensi (Qasanah et al., 2024). Penelitian menunjukkan bahwa pemberian air rebusan jahe efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, termasuk pada kelompok lansia (Amalina et al., 2020; Ervianda et al., 2023).

Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Budi Luhur Jambi merupakan lembaga pelayanan sosial milik Pemerintah Provinsi Jambi yang memberikan pelayanan dan rehabilitasi sosial bagi lansia. Berdasarkan data tahun 2025, jumlah lansia di PSTW Budi Luhur Jambi sebanyak 65 orang, dengan 20 orang di antaranya menderita hipertensi. Observasi penulis menunjukkan bahwa penanganan hipertensi pada lansia di PSTW Budi Luhur masih didominasi terapi farmakologis, sementara intervensi keperawatan nonfarmakologis seperti teknik relaksasi belum diterapkan secara optimal. Berdasarkan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI), perawat memiliki peran mandiri dalam memberikan tindakan terapeutik berupa teknik relaksasi, salah satunya melalui kombinasi terapi *foot massage* dan minuman rebusan *Zingiber officinale* (jahe).

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, penulis tertarik untuk menerapkan kombinasi terapi *foot massage* (pijat kaki) dan minuman rebusan *Zingiber officinale* (jahe) pada lansia dengan hipertensi di Panti Sosial Tresna Wherda Budi Luhur Kota Jambi.

METODE

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus dengan metode deskriptif kualitatif yang dilakukan melalui beberapa tahapan. Tahap pertama adalah pemilihan kasus dengan kriteria pasien lansia yang mengalami hipertensi dan berdomisili di PSTW Budi Luhur Provinsi Jambi. Tahap kedua dilakukan analisis teori melalui studi literatur yang diperoleh dari portal jurnal ilmiah yang relevan dan dapat diakses, yaitu *Google Scholar*, *PubMed*, dan *ScienceDirect*. Artikel yang digunakan dalam penelitian ini dibatasi pada publikasi tahun 2020–2025. Tahap selanjutnya adalah penyusunan asuhan keperawatan yang meliputi format pengkajian, diagnosis keperawatan, intervensi, implementasi, dan evaluasi keperawatan sesuai dengan ketentuan yang berlaku pada stase keperawatan gerontik. Penegakan diagnosis keperawatan mengacu pada Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI), penetapan tujuan dan kriteria hasil berdasarkan Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI), serta penyusunan intervensi dan implementasi berdasarkan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI). Tahap terakhir adalah pelaksanaan asuhan keperawatan dengan penerapan kombinasi

terapi *foot massage* (pijat kaki) dan pemberian minuman rebusan *Zingiber officinale* (jahe) terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Pengkajian Keperawatan

Hasil pengkajian yang dilakukan pada tanggal 24 November 2025 di temukan data pasien pertama yaitu Ny. D usia 71 tahun sedang mengalami sakit kepala sejak 2 hari yang lalu. Ny.D mengatakan ia hanya beristirahat dan tidak banyak beraktivitas dikarenakan nyeri bertambah jika bergerak. Ny.D mengatakan sakit kepala seperti di timpa beban. Ny.D tampak memejamkan mata dan meringis. Tekanan darah 175/100 mmHg, frekuensi nadi 86 x/menit. Tekanan darah Ny.D mengalami peningkatan dan sudah tergolong hipertensi dimana menurut (JNC – VII atau AHA/ACC 2017) yang termuat dalam Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI (2019) tekanan darah sistolik 175/100 mmHg termasuk kedalam klasifikasi hipertensi grade 2 (sedang). Pada Ny.D juga menunjukkan gejala yang lazim pada penderita hipertensi yaitu adanya sakit kepala.

Pada pengkajian keperawatan pasien ke 2 yaitu Ny.Y tanggal 24 November 2025 ditemukan data Ny.Y berusia 69 tahun yang sedang mengalami sakit kepala sejak kemarin. Ny.Y mengatakan sakit kepala seperti di pukul-pukul. Sakit kepala tidak hilang dan berlangsung lama. Ny.Y mengatakan jika ia beraktivitas sakit kepalanya akan bertambah. Tekanan darah 162/90 frekuensi nadi 77 x/menit. Tekanan darah Ny.Y juga mengalami peningkatan dan sudah tergolong hipertensi dimana tekanan darah sistolik 162 mmhg termasuk kedalam klasifikasi hipertensi grade 2 (sedang) menurut (JNC – VII atau AHA/ACC 2017). Pada Ny.Y juga menunjukkan gejala yang lazim pada penderita hipertensi yaitu adanya sakit kepala.

Pengkajian keperawatan pada pasien ke 3 Ny. S, lansia berusia 68 tahun, mengungkapkan adanya masalah kesehatan. Data subjektif yang diperoleh adalah keluhan nyeri kepala dengan skala 4 (sedang) dan kaku kuduk. Ny.S mengatakan sulit tidur ketika sakit kepala. Ny. S mengatakan ketika sakit kepala muncul pandangannya berkurang dan sulit beraktivitas. Keluhan ini merupakan indikator umum dari peningkatan tekanan darah atau ketegangan otot. Secara objektif, pengukuran tekanan darah menunjukkan angka 155/91 mmHg, frekuensi nadi 79 x/menit. Tekanan darah Ny.S mengalami peningkatan dan sudah tergolong hipertensi grade 1 (ringat) menurut (JNC – VII atau AHA/ACC 2017). Pada Ny.S juga menunjukkan gejala yang lazim pada penderita hipertensi yaitu adanya sakit kepala.

Berdasarkan tinjauan teori, hipertensi dapat disebabkan oleh jenis kelamin dan usia. Dimana jenis kelamin dan usia merupakan salah satu faktor resiko dari terjadinya hipertensi. Dari pengkajian yang telah dilakukan didapatkan bahwa ketiga pasien berjenis kelamin Perempuan dan berusia diatas 60 tahun. Sehingga lansia tersebut memiliki potensi lebih tinggi untuk mengalami hipertensi. Kadar kolesterol HDL yang tinggi merupakan faktor pelindung dalam mencegah terjadinya proses aterosklerosis. Aterosklerosis merupakan suatu proses yang menyebabkan kaku pada pembuluh darah sehingga pembuluh darah sulit memperbesar diameternya sehingga tekanan darah meningkat. Dari peneitian tersebut juga diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara usia terhadap kejadian hipertensi dimana semakin bertambahnya usia maka sistem kardiovaskular pada tubuh akan mengalami penurunan yang akan berakibat pada tingkat kejadian hipertensi yang juga akan meningkat (Puspitasari et al., 2024).

Selanjutnya, berdasarkan tinjauan teori, stres terbukti dapat meningkatkan tekanan darah. Hasil pengkajian terhadap ketiga pasien di panti menunjukkan bahwa mereka mengalami perubahan status sosial yang signifikan, seperti ditinggal pasangan, tidak memiliki keturunan, dan tidak ada sanak saudara yang mengunjungi. Kondisi ini memicu beban pikiran dan stres emosional pada lansia karena minimnya dukungan keluarga. Stres ini kemudian dapat meningkatkan kerja sistem kardiovaskular melebihi batas normal, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan risiko hipertensi.

Analisis Diagnosis Keperawatan

Diagnosa keperawatan prioritas pada kasus kelolaan dari ketiga pasien yaitu Ny.D, Ny.Y, dan Ny.S adalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (D.0077). ketiga pasien yang telah dikaji melaporkan keluhan yang sama yaitu nyeri kepala disertai rasa berat dan tegang pada tengkuk, yang merupakan manifestasi fisik dari agen pencedera fisiologis dalam hal ini kemungkinan terjadi akibat peningkatan tekanan darah dan kemungkinan ketegangan otot. Skala nyeri 4, 5 dan 6 menunjukkan tingkat nyeri sedang yang memerlukan intervensi. Pemilihan diagnosis ini sejalan dengan data objektif tekanan darah yang tidak optimal pada ketiga pasien, yang dapat memicu atau memperparah nyeri. Diagnosis ini menjadi prioritas karena nyeri yang tidak tertangani dapat meningkatkan stres, yang pada gilirannya dapat memperburuk tekanan darah pasien.

Diagnosa keperawatan kedua antara pasien Ny.D, Ny.Y, dan Ny.S yaitu Gangguan interaksi sosial (D.0118) terhadap ketidaan orang terdekat, didapatkan bahwa ketiga pasien mengatakan tidak nyaman jika berada di tempat ramai, hanya menjawab pertanyaan jika ada yang mengajak berkomunikasi duluan. Pada ketiga pasien merasa sedih karena jarang dijenguk oleh keluarganya dan di saat melihat keluarga lansia lain datang berkunjung. Saat dikaji Ny. D dan Ny.S tampak jarang berkomunikasi dengan lansia yang lain, tampak tidak tertarik memulai komunikasi, kontak mata berkurang. Penulis berasumsi bahwa saat seseorang mengalami *process aging* akan sangat membutuhkan interaksi sosial untuk mengatasi rasa kesepian pada lansia tersebut.

Diagnosa keperawatan lain yang muncul pada ketiga pasien tersebut adalah resiko jatuh. Namun dari ketiga pasien tersebut memiliki data penunjang yang berbeda sehingga diagnosa resiko jatuh dibuktikan dengan data penunjang yang berbeda. Ny.D mengalami penyakit glaukoma yang mengakibatkan mata sebelah kirinya tidak dapat melihat sama sekali, dan ia mengatakan sering tersandung ketika berjalan, sehingga data tersebut menjadi acuan untuk menegakkan diagnosa resiko jatuh dibuktikan dengan gangguang penglihatan (D.0143). Pasien kedua yaitu Ny.Y didapatkan data bahwa pasien menggunakan alat bantu berjalan yaitu tongkat, dan Ny.Y mengatakan ketika berjalan terlalu banyak maka kakinya akan sakit dan bengkak, maka data tersebut menjadi acuan untuk menegakkan diagnosa resiko jatuh dibuktikan dengan penggunaan alat bantu berjalan (D.0143). Ny.S mengalami rematik yang mengakibatkan penurunan kekuatan otot. Dimana Ny.S selalu menggunakan tongkat ketika berjalan dan pada hari sebelum pengkajian Ny.S mengatakan bahwa ia terjatuh di kamarnya karena terpeleset. Sehingga data tersebut menjadi acuan untuk menegakkan diagnosa resiko jatuh dibuktikan dengan riwayat jatuh (D.0143).

Analisis Intervensi Keperawatan

Pasien diberikan intervensi keperawatan berdasarkan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI). Pada ketiga pasien intervensi keperawatan yang diberikan yaitu manajemen nyeri (I. 08238), Promosi sosialisasi (I.13498) dan Pencegahan jatuh (I.14540). Intervensi utama yang diberikan adalah manajemen nyeri dengan dilakukannya Manajemen Nyeri (I. 08238) dengan identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri, identifikasi skala nyeri, identifikasi respon nyeri non verbal, identifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri, berikan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri (kombinasi terapi *foot massage* / (pijat kaki) dan minuman rebusan *zingiber officinale* (jahe), kontrol lingkungan yang memperberat rasa nyeri (mis: suhu ruangan, pencahayaan, kebisingan, jelaskan tujuan dan manfaat terapi terapi *foot massage* (pijat kaki) dan minuman rebusan *zingiber officinale* (jahe).

Terapi *Foot Massage* (pijat kaki) adalah teknik memanipulasi jaringan lunak dan otot- otot untuk memberikan perasaan rileks dengan cara mempengaruhi sistem saraf simpatik dan parasimpatik, sehingga dapat merangsang kelenjar adrenal untuk melepaskan hormon aldosteron, yang menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah sehingga berefek pada penurunan tekanan darah. Terapi *Foot Massage* (pijat kaki) ini dilakukan dengan memijat area kaki pasien. Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa terjadi penurunan tekanan darah setelah dilakukan pijat kaki selama 3-5 hari berturut-turut dengan

durasi 20 menit setiap intervensi (Johri et al., 2025). Minuman rebusan *Zingiber officinale* (jahe), memiliki kandungan senyawa aktif, yaitu *gingerol* dan *flavonoid* yang dapat menurunkan tekanan darah. *Gingerol* yang merupakan senyawa fenolik aktif yang bersifat sebagai antikoagulan berfungsi mencegah penggumpalan darah sehingga peredaran darah menjadi lancar. Dalam jahe terdapat senyawa *Flavonoid* yang berfungsi untuk memperlebar pembuluh darah dan melancarkan peredaran darah sehingga jantung tidak bekerja terlalu keras untuk memompa darah. Penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa ada pengaruh pemberian minuman rebusan jahe terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi setelah diberikan perlakuan yaitu meminum air rebusan jahe satu kali sehari sebanyak 100cc selama 5 hari berturut turut (Ramadhan et al., 2024).

Intervensi kedua yaitu promosi sosialisasi (I.13498) dengan identifikasi adanya rasa nyaman terhadap orang lain meningkat,. Identifikasi rerporn sif terhadap orang lain ,minat melakukan kontak fisik/ berkomunikasi dengan orang lain meningkat , dan memberikan umpan balik kepada pasien agar tergerak untuk mengasah keterampilan interaksi sosial.

Pada intervensi ketiga dilakukan intervensi Pencegahan Jatuh (I.14540) dengan identifikasi faktor jatuh (mis: usia > 65 tahun, penurunan tingkat kesadaran, defisit kognitif, hipotensi ortostatik, gangguan keseimbangan, gangguan penglihatan, neuropati), identifikasi risiko jatuh setidaknya sekali setiap shift atau sesuai dengan kebijakan institusi, identifikasi faktor lingkungan yang meningkatkan risiko jatuh (mis: lantai licin, penerangan kurang), gunakan alat bantu berjalan (mis: kursi roda, walker), anjurkan memanggil perawat jika membutuhkan bantuan untuk berpindah, anjurkan menggunakan alas kaki yang tidak licin, serta anjurkan berkonsentrasi untuk menjaga keseimbangan tubuh.

Analisis Implementasi Keperawatan

Implementasi kombinasi terapi *foot massage* dan minuman rebusan *Zingiber officinale* (jahe) dilakukan selama lima hari berturut-turut pada tanggal 24–28 November 2025. Sebelum intervensi, pasien dipastikan telah mengonsumsi obat antihipertensi rutin, kemudian dilakukan pengukuran tekanan darah awal. Intervensi diberikan berupa minuman rebusan jahe sebanyak ±100 cc dan terapi *foot massage* selama ±20 menit.

Pada dua hari pertama, tekanan darah pasien masih tergolong tinggi namun mulai menunjukkan penurunan bertahap, disertai penurunan skala nyeri dan peningkatan rasa nyaman. Pada hari ketiga dan keempat, tekanan darah menurun lebih konsisten dan pasien tampak lebih rileks, serta mulai meningkatkan interaksi sosial dan kewaspadaan saat beraktivitas. Pada hari kelima, tekanan darah ketiga pasien mencapai kisaran prahipertensi, disertai penurunan skala nyeri hingga angka 0–1. Pasien melaporkan tubuh terasa lebih ringan, tidak lagi mengalami sakit kepala, dan lebih nyaman dalam beraktivitas maupun beristirahat.

Analisis Evaluasi Keperawatan

Evaluasi harian selama lima hari pelaksanaan intervensi menunjukkan bahwa kombinasi terapi *foot massage* dan minuman rebusan jahe memberikan efek positif terhadap kondisi lansia dengan hipertensi. Skala nyeri yang awalnya berada pada angka 5 dan 6 secara bertahap menurun hingga mencapai angka 1 pada akhir intervensi. Selain itu, pasien juga mengalami penurunan keluhan nyeri dan ketegangan otot. Tekanan darah ketiga pasien menunjukkan penurunan yang signifikan, dimana pada awalnya berada pada kategori hipertensi grade 1 dan grade 2, kemudian setelah lima hari implementasi berubah menjadi kategori pra-hipertensi. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi nonfarmakologis yang diberikan secara konsisten dan terarah dapat membantu pengendalian tekanan darah serta meningkatkan kualitas hidup lansia.

Selain perbaikan kondisi fisiologis, ketiga pasien juga menunjukkan peningkatan kemampuan dalam beraktivitas dan berpindah tempat sesuai dengan toleransi masing-masing. Pasien mampu menyesuaikan kondisi fisik yang menurun akibat usia dan kelemahan otot dengan berjalan secara hati-hati, berpegangan pada benda di sekitar saat beraktivitas, serta menggunakan alat bantu berjalan berupa tongkat bagi pasien yang membutuhkannya. Selama periode evaluasi, seluruh pasien melaporkan tidak

mengalami kejadian jatuh maupun tersandung, serta tampak lebih berhati-hati saat beraktivitas dan berjalan.

Analisis Intervensi dengan Konsep Evidence Based Nursing (EBN)

Pemberian terapi inovasi pada subjek studi ini adalah implementasi kombinasi terapi *foot massage* dengan durasi massage 20 menit pada saat 1 kali terapi dan minuman rebusan jahe satu kali sehari sebanyak ± 100 ml selama 5 hari berturut-turut. Kombinasi terapi *foot massage* dan minuman rebusan jahe adalah perpaduan dari terapi *foot massage* dan rebusan jahe. Terapi *foot massage* merupakan salah satu terapi komplementer yang dipercaya mampu memberikan respon relaksasi, selain itu juga mampu menurunkan tekanan darah, merelaksasikan otot, meningkatkan kelenturan otot, mengurangi nyeri, dan perbaikan sirkulasi darah. Pijatan ini dilakukan dengan menggunakan teknik *petrissage* (meremas otot-otot tubuh), *effleurage* (sentuhan lembut), (menggosok melingkar), *tapotement* (gerakan memukul) dan *vibration* (mengguncang) pada bagian tubuh tertentu yang bermanfaat untuk melancarkan peredaran darah, mengurangi pembengkakan otot yang dapat mengakibatkan relaksasi otot, serta dapat meningkatkan kualitas tidur dengan mengurangi rasa cemas dan stress.

Pada penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah pada 2 responden lansia setelah diberikan terapi *foot massage* 1 kali sehari selama 3 Kali pertemuan dalam 1 minggu dengan waktu 20 menit dalam setiap sesi, dari yang sebelumnya Hipertensi grade 1 setelah dilakukan terapi terdapat penurunan tekanan darah pada kedua responden menjadi kategori grade prahipertensi. Hal ini sejalan dengan penelitian indah puspitasi,dkk yang menerapkan terapi *foot massage* pada 5 orang responden lansia menyatakan bahwa terjadi penurunan tekanan darah dari Hipertensi Stadium II atau sedang menjadi Hipertensi stadium I atau sedang setelah dilakukan massage selama 5 hari selama 20 menit setiap sesinya.

Jahe atau *ginger* merupakan salah satu jenis tanaman rempah-rempahan yang telah dikenal lama manfaat dan khasiatnya antara lain antara lain sebagai jamu atau obat-obatan, bahan baku industri makanan dan minuman, bumbu masakan, minyak wangi, dan kosmetik. Jahe memiliki manfaat dalam sistem kardiovaskular yaitu dapat menurunkan tekanan darah melalui blokade saluran kalsium voltage dependen. Jahe juga dapat menurunkan tekanan darah dengan menghambat aktivasi ACE. Jahe memiliki potensi sebagai obat pencegah faktor risiko hipertensi dan hiperlipidaemia. Jahe juga dapat menghalangi kalsium yang menyebabkan kontraksi jaringan otot polos pada organ & dinding arteri. Hal tersebut mengurangi kontraksi sehingga menghasilkan relaksasi otot maupun dinding arteri maka aliran darah menjadi lancar dan terjadilah penurunan tekanan darah. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ramadhan et al., 2024) menunjukkan bahwa jahe dapat menurunkan tekanan darah setelah pemberian air jahe 4 gram pada 20 orang lansia.

Berdasarkan teori dan penelitian terkait bahwa jahe memiliki sifat kandungan tertinggi yaitu pada kalium dan gingerol. Pada kalium berperan penting dalam menjaga keseimbangan cairan tubuh, membantu fungsi jantung, serta mendukung fungsi ginjal dalam mangatur tekanan darah sedangkan pada *gingerol* pada jahe bersifat antikogulan yaitu mencegah gumpalan darah, sehingga mencegah tersumbatnya pembuluh darah, yang merupakan penyebab utama stroke, dan serangan jantung.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi penerapan kombinasi terapi *foot massage* dan minuman rebusan *Zingiber officinale* (jahe) pada lansia dengan hipertensi, pada pengkajian yang dilakukan terhadap tiga lansia yaitu Ny. D, Ny. Y, dan Ny. S dengan diagnosis hipertensi ditemukan keluhan utama berupa sakit kepala di bagian belakang, tegang pada tengkuk dan leher, serta adanya peningkatan tekanan darah yang disertai tanda-tanda ketidaknyamanan fisik dan emosional. Diagnosa keperawatan utama yang muncul adalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (D.0007) yang ditandai dengan pasien mengeluh nyeri di area kepala, tegang pada tengkuk dan leher dengan skala nyeri 4, 5, dan 6, serta

diagnosa lain berupa risiko terhadap kesepian dan risiko jatuh. Intervensi keperawatan yang diberikan pada masalah nyeri akut adalah Manajemen Nyeri (I.08238) dengan penerapan kombinasi terapi *foot massage* dan pemberian air rebusan jahe sebagai terapi nonfarmakologi sesuai dengan *evidence based nursing*. Implementasi keperawatan dilakukan satu kali sehari selama lima hari berturut-turut dengan kombinasi terapi *foot massage* dan minuman rebusan *Zingiber officinale* (jahe). Evaluasi menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada ketiga lansia, dimana pada pasien 1 tekanan darah menurun dari 175/100 mmHg (hipertensi grade 2) menjadi 139/85 mmHg (prahipertensi), pada pasien 2 dari 162/90 mmHg (hipertensi grade 2) menjadi 138/86 mmHg (prahipertensi), dan pada pasien 3 dari 155/91 mmHg (hipertensi grade 1) menjadi 139/84 mmHg (prahipertensi) pada hari kelima perawatan.

DAFTAR RUJUKAN

- Ardiningtyas, L., & Anggraeni, D. (2022). Pemeriksaan kesehatan lansia dan edukasi pemanfaatan bahan pangan sebagai pengobatan alternatif hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara (Pengabmas Nusantara)*, 4(2), 46–53.
- Kario, K., Okura, A., Hoshide, S., & Mogi, M. (2024). The WHO global report 2023 on hypertension: Warning the emerging hypertension burden in globe and its treatment strategy. *Hypertension Research*. Published online.
- World Health Organization. (2021). *Worldwide trends in hypertension prevalence and progress in treatment and control from 1990 to 2019: A pooled analysis of 1,201 population-representative studies with 104 million participants*. National Library of Medicine. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01330-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01330-1)
- Dinas Kesehatan Provinsi Jambi. (2022). *Profil kesehatan Provinsi Jambi*.
- Isnaeni, A., Pertiwi, A., & Iriantomo, A. (2018). Hubungan karakteristik demografi dengan pengelolaan kesehatan pada pasien hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 6(6), 9–33. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1134/4/4_Chapter_2.pdf
- Sakinah, S. (2020). Hubungan antara karakteristik demografi dan pengetahuan dengan *self-management* hipertensi. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 11(3).
- Bete, D., Kurniyanti, M. A., & Mayasari, S. I. (2022). Terapi tertawa terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 14(3), 719–730.
- Johri, S., et al. (2025). Penerapan *foot massage* dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Maluku. *Indonesian Trust Health Journal*, 8(2), 95–101.
- Nur, H. A. (2024). Implementasi *foot massage* untuk mengontrol tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 4(1), 23–31.
- Amalina, N., Lestari, I. P., & Fitri, N. (2020). Pengaruh pemberian air rebusan jahe (*Zingiber officinale*) terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 2, 1333–1336.
- Khasanah, N. (2021). Pengaruh *foot massage* terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di panti werdha. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 8(1), 12–18.
- Handayani, S. (2020). *Terapi komplementer dalam asuhan keperawatan gerontik*. Jakarta: EGC.
- Rohmah, S., & Mulyani, T. (2021). Efektivitas *foot massage* terhadap sirkulasi darah dan relaksasi pada lansia. *Jurnal Terapan Keperawatan*, 3(2), 45–52.
- Rohmaniyah, A. K. (2025). *Studi kasus pemberian terapi foot massage untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi* (Skripsi, Program Studi S1 Keperawatan, FIK UMSurabaya).
- Puspitasari, I., et al. (2024). *Penerapan foot massage terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Ruang Utama RST Dr. Asmir Salatiga* (Skripsi, Universitas Kusuma Husada Surakarta).
- Qasanah, N., Sani, N., et al. (2024). Pengaruh mengonsumsi minuman rebusan jahe, kayu manis, serai, dan madu terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

- Ramadhan, G. E., Balqis, A. P. S., & Suryati, T. (2024). Pengaruh pemberian rebusan jahe terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Wijaya Kusuma, Jakarta Barat. *INSOLOGI: Jurnal Sains dan Teknologi*, 3(4), 392–398.
- RS Pondok Indah. (2025, August 28). Apakah hipertensi (darah tinggi) bisa sembuh? Simak penanganannya! <https://www.rspondokindah.co.id/en/news/apakah-hipertensi-bisa-sembuh>
- Peraturan Presiden Republik Indonesia. (2021). *Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 88 Tahun 2021*. <https://peraturanbpk.go.id>