

PENETAPAN TERAPI RENDAM KAKI AIR HANGAT JAGA (ZINGIBER) TERHADAP PENURUNAN NYERI DI WILAYAH KERJA TIBAN BARU KOTA BATAM

KHANZA AQILAH,¹ ELTRIKANAWATI²

Institut Kesehatan Mitra Bunda Batam^{1,2}

Email : khanzaaqilah11@gmail.com¹, eltryikha@gmail.com²

Abstarak: *Hypertension or high blood pressure is a chronic condition characterized by increased blood pressure on the walls of the arteries. Hypertension can cause degenerative disease, even death, which is why hypertension is nicknamed the silent killer or a silent killer that can attack anyone and has no specific signs. The number of sufferers in 2022 will be 235,689 cases. The largest number of hypertension sufferers was at the Sei Langkai Community Health Center with 16,394 cases (Riau Islands Health Service, 2022). This professional scientific paper aims to provide medical surgical nursing care for Mrs. Descriptive with a case study approach carried out based on the stages of nursing care including assessment, diagnosis, intervention, implementation and nursing evaluation. The results of the Professional Scientific Writing work were obtained when the client complained of pain with a pain scale of 6 to 2 on the first day with a pain scale of 6, the second day the pain scale was 4 and the third day the pain scale was 2 after the warm ginger water foot soak therapy. This therapy can be a non- pharmacological treatment to reduce pain in hypertension sufferers.*

Keywords : *Hypertension, Nursing Care, Soak feet in warm ginger water*

A. Pendahuluan

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang masih menjadi masalah kesehatan masyarakat global dan nasional. Berdasarkan laporan WHO (2015), sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, dan angka tersebut diperkirakan meningkat menjadi 1,5 miliar pada tahun 2025. Hipertensi sering dijuluki sebagai silent killer karena tidak menunjukkan gejala spesifik, namun dapat menyebabkan komplikasi berat seperti stroke, gagal jantung, dan penyakit ginjal kronik. Di Indonesia, hipertensi menempati peringkat ketiga penyebab kematian tertinggi dengan angka 27,1% (Kemenkes, 2022).

Kondisi serupa juga ditemukan di Provinsi Kepulauan Riau, khususnya di Kota Batam, dengan jumlah kasus tertinggi mencapai 235.689 penderita pada tahun 2022 (Dinas Kesehatan Kepulauan Riau, 2022). Berdasarkan hasil wawancara di wilayah kerja Puskesmas Tiban Baru, ditemukan banyak pasien hipertensi yang mengeluhkan nyeri kepala dan kram otot kaki yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Upaya penanganan hipertensi secara umum terbagi dua, yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Penggunaan obat antihipertensi memang efektif, namun berpotensi menimbulkan efek samping dan

ketergantungan obat jangka panjang. Oleh karena itu, diperlukan alternatif terapi nonfarmakologis yang sederhana, murah, dan mudah diterapkan di masyarakat. Salah satu terapi komplementer yang mulai banyak digunakan adalah terapi rendam kaki air hangat jahe (*Zingiber officinale*). Jahe mengandung senyawa aktif seperti gingerol, shogaol, dan oleoresin yang bersifat vasodilator, antiinflamasi, dan analgesik. Rasa hangat dari jahe membantu memperlebar pembuluh darah, meningkatkan sirkulasi, serta memberikan efek relaksasi yang dapat menurunkan nyeri dan tekanan darah. Beberapa penelitian (Wulandari, 2022; Tarulin, 2021; Latifah & Faradisi, 2021) menunjukkan bahwa terapi rendam kaki air hangat jahe efektif menurunkan skala nyeri dari tingkat 6 menjadi 2 setelah tiga kali terapi.

Urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya pengembangan terapi nonfarmakologis yang dapat meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup pasien hipertensi. Selain itu, terapi ini juga berpotensi diterapkan sebagai intervensi mandiri keperawatan di layanan primer. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti merasa perlu mengkaji lebih lanjut efektivitas terapi rendam kaki air hangat jahe terhadap penurunan nyeri pada pasien hipertensi.

B. Metode Penelitian

Pendekatan Penelitian Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan deskriptif dengan metode studi kasus. Pendekatan ini digunakan untuk menggambarkan secara sistematis dan mendalam tentang asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan pemberian terapi rendam kaki air hangat jahe terhadap penurunan nyeri.

Rancangan Kegiatan Rancangan kegiatan penelitian meliputi tahap-tahap proses asuhan keperawatan yang terdiri dari pengkajian, penetapan diagnosa keperawatan, perencanaan intervensi, pelaksanaan tindakan keperawatan, serta evaluasi hasil asuhan keperawatan setelah diberikan terapi rendam kaki air hangat jahe.

Ruang Lingkup atau Objek Penelitian Objek penelitian adalah Ny. M, seorang klien dengan diagnosa medis hipertensi yang mengalami keluhan nyeri kepala dan nyeri kaki di wilayah kerja Puskesmas Tiban Baru, Kota Batam. Ruang lingkup penelitian ini berfokus pada penerapan terapi rendam kaki air hangat jahe terhadap penurunan skala nyeri pasien hipertensi.

Bahan dan Alat Utama Bahan utama yang digunakan dalam terapi ini adalah jahe (*Zingiber officinale*) sebanyak 100 gram dan air hangat bersuhu 38–40°C. Alat yang digunakan meliputi: Baskom atau ember bersih, Handuk bersih, Termometer air, Alat pengukur tekanan darah (sphygmomanometer), Stopwatch atau jam untuk mengukur waktu perendaman.

Tempat dan Waktu Penelitian Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Tiban Baru, Kota Batam, pada bulan Juli 2024 selama tiga hari berturut-turut dengan frekuensi terapi satu kali setiap hari.

Teknik Pengumpulan Data Teknik pengumpulan data dilakukan melalui: Wawancara kepada klien untuk memperoleh data subjektif tentang keluhan dan kondisi kesehatan, Observasi langsung terhadap respon pasien selama dan sesudah dilakukan terapi, Pengukuran skala nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah terapi, Pencatatan data objektif hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah terapi.

Definisi Operasional Variabel Penelitian dengan Hipertensi: Suatu kondisi peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg. Terapi rendam kaki air hangat jahe: Prosedur merendam kaki menggunakan air hangat bersuhu 38–40°C yang dicampur dengan 100 gram jahe selama 15–20 menit. Nyeri: Suatu pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan, diukur menggunakan Numeric Rating Scale (0–10), di mana 0 = tidak nyeri dan 10 = nyeri sangat hebat.

Teknik Analisis Data Analisis data dilakukan secara deskriptif, dengan membandingkan hasil pengukuran skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan terapi rendam kaki air hangat jahe. Data disajikan dalam bentuk tabel dan narasi untuk menggambarkan perubahan tingkat nyeri pasien setelah diberikan terapi.

C. Pembahasan dan Analisa

No	Data Fokus	Etiologi	Masalah Keperawatan
1	Tanggal 25-07-2024 Data Subjektif: - Klien mengatakan merasa nyeri dikepala dan ditengkuk - Klien mengatakan nyeri terasa berdenyut - Klien mengatakan jika nyerinya kambuh klien sulit untuk beraktivitas. - Klien mengatakan mempunyai riwayat hipertensi P: Nyeri Q: Berdenyut R: Kapala dan Tengkok S:6 T: Hilang timbul Data Objektif: - Klien tampak meringis - Klien tampak lemah - Klien tampak antusiasingin mengetahui mengatasi nyeri tentang cara TTV: TD: 163/90	Agen pencedera fisiologis	Nyeri akut
	N: 82x/i RR: 20x/i S: 36,4C		

2	Tanggal 25-07-2024 Data Subjektif: - Klien mengatakan sulit untuk tidur - Klien mengatakan tidur hanya 2-3 jam Data Objektif: - Klien tampak lemas - Tampak lingkaran disekitar mata klien hitam - Klien tampak menguap	Kurang Kontrol Tidur	Gangguan pola tidur
3.	Tanggal 25-07-2024 Data Subjektif: - Klien mengatakan cemas dengan keadaannya - Klien mengatakan selalu kepikiran dengan sakit yang dialaminya Data Objektif: - Klien tampak gelisah - Klien tampak tegang - Klien tampak pucat TTV: TD: 163/90 mmHg N: 82 x/i RR: 20 x/i S: 36,4 C	Krisis situasional	Ansietas

No	Diagnosa Keperawatan	Hari/ tanggal jam	Implementasi	Evaluasi
1	Nyeri akut b.d Agen pencedera fisiologis	Hari : kamis 25/07/2024 14:10 14:15	Observasi : 1.mengidentifikasi lokasi, durasi, kualitas, nyeri karakteristik, frekuensi, intensitas (klien mengatakan nyeri di kepala dan ditengkuk, klien mengatakan nyeri yang dirasakan timbul) hilang 2.mengidentifikasi skala nyeri (skala nyeri 6)	S : - Klien mengatakan nyeri pada kepala dan tengkuk berkurang - Klien mengatakan terasa rileks dan nyaman setelah dilakukan terapi rendam kaki - Klien mengatakan terasa ringan kepala dan tengkuknya - Klien mengatakan jika nyeri nya kambuh klien

		14:17	3. Mengidentifikasi respon nyeri nonverbal (klien tampak meringis dan mengeluh sakit, klien tampak posisi memegang area yang sakit) kepala.	sulit beraktivitas Pengkajian nyeri P: Nyeri hipertensi Q: kepala dan tengkuk R: Berdenyut S:6 T: Hilang timbul O:
		14:20	4. Mengidentifikasi faktor yang memperberat nyeri (klien mengatakan nyeri jika beraktivitas)	Klien tampak meringis
		14:30	5. memberikan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri : memberikan terapi rendam kaki air hangat jahe	- Klien tampak lemah - Klien tampak tenang - TTV - TD: 163/90 mmHg - N: 80 x/i - RR: 20 x/i - S: 36,4 C
		14:35		
		14:40		
		14: 45	6. memonitor ttv (TD: 163/90, N: 82, RR:20)	A : Masalah nyeri akut belum teratasi P : intervensi dilanjutkan
		15:20	7. Menganjurkan memonitor secara mandiri nyeri 8. Mengajarkan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri (ajarkan terapi rendam kaki air hangat jahe) 9. Memonitor kembali di TTV dan skala nyeri klien setelah dilakukan terapi rendam kaki air hangat jahe	- Membuat kontrak waktu untuk selanjutnya

	Gangguan pola tidur b.d kurang kontrol tidur	Hari : kamis 25/07/2024 14:17	Observasi : 1. Identifikasi aktivitas dan tidur pola (klien mengatakan sulit untuk tidur, klien mengatakan tidur hanya bisa sebentar	S : - Klien mengatakan sulit untuk tidur - Klien mengatakan tidur hanya 2-3 jam perhari - Klien mengatakan
		14:18	2. Identifikasi faktor pengganggu tidur (fisik dan atau psikologis) (klien mengatakan kesulitan tidur karena nyeri yang dirasakan)	kambuh makin sulit untuk tidur - Klien mengatakan mengantuk tapi sulit untuk tidur - Klien mengatakan jika tidur sering terbangun- bangun
		15:11		

			3. Identifikasi makanan dan minuman yang mengganggu tidur (mis: kopi, teh, alkohol, makanan yang mendekati waktu tidur, minum banyak air sebelum tidur) Terapeutik : 4. Modifikasi lingkungan	O : - Klien tampak lemah - Klien tampak mengantuk - Klien tampak sering menguap - Tampak lingkaran hitam pada daerah sekitar mata klien - TTV: - TD: 163/90 mmHg - N: 80 x/i - RR: 20x/i - S: 36,4C A : masalah gangguan pola tidur belum teratasi P : Intervensi di lanjutkan – Lanjutkan intervensi dan membuat kontrak waktu untuk selanjutnya - Anjurkan makanan/minuman mengganggu tidur menghindari
--	--	--	---	--

				yang - Tetapkann jadwal tidur tetap
--	--	--	--	---

3	Ansietas b.d krisis situasional	Hari : kamis 25/07/2024 15:15 15:16 15:16 15:20 15:20	Observasi : 1. Identifikasi saat tingkat ansietas berubah (mis. Kondisi, stressor) (klien merasa waktu, mengatakan cemas jika sakitnya tidak kunjung hilang 2. Monitor tanda-tanda ansietas (verbal dan nonverbal) (klien tampak khawatir dan gelisah) 3. Ciptakan terapeutik menumbuhkan kepercayaan suasana untuk Terapeutik : 4. Temani pasien untuk mengurangi kecemasan, memungkinkan jika 5. Pahami situasi yang membuat ansietas 6. Dengarkan dengan penuh perhatian 7. Gunakan pendekatan internal dan meyakinkan	S : - Klien mengatakan kadang merasa cemas dengan keadaanya – Klien mengatakan selalu kepikiran dengan penyakit yang dialaminya O : - Klien tampak mengeluh mengenai penyakitnya - Klien tampak gelisah - TTV: - TD: 163/90 mmHg - N: 80 x/i - RR: 20x/i - S: 36,4C
		15:20		A : Masalah ansietas belum teratasi P : Intervensi dilanjutkan

Nyeri akut b.d Agen pencedera fisiologis	Hari : jumat 26/07/202 4 14:05	Observasi : 1. mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, kualitas, nyeri frekuensi, intensitas (klien mengatakan nyeri yang dirasakan kali ini hanya dibagian kepala belakang/tengkuk)	S : - Klien mengatakan nyeri berkurang dari biasanya seetlah dilakukan terapi Rendam kaki air
	Hari : jumat 26/07/2024	2. mengidentifikasi skala nyeri (skala nyeri 4)	- Klien mengatakan nyaman saat dilakukan rendam kaki
	14:10	3. Mengidentifikasi respon non-verbal tampak meringis)	- Klien mengatakan sangat merasa rileks dan tenang setelah dlakukan terapi
	14:10	nyeri (klien sedikit meringis) 4.	- Pengkajian nyeri P: Nyeri
	14:15	Mengidentifikasi faktor yang memperberat nyeri (	Q: berdenyut
	14: 20	klien mengatakan jika beraktivitas membuatnya sakitnya	R: Kepala dan tengkuk
	14: 20	5. Memonitor ttv (TD :158/89, N: 74, RR: 20) Terapeurik :	S:4 T: Hilang timbul
	14:22	Terapeurik : 6. memberikan nonfarmakologis relaksasi rendam kaki air hangat jahe untuk mengurangi nyeri	- Klien tampak tidak terlalu meringis menahan nyeri lagi
	14:25	7. Fasilitasi istirahat dan tidur	- Klien tampak merasa senang
		8. Melakukan ttv dan mengidentifikasi skala nyeri kembali	- Klien tampak sedikit bersemangat Keluarga klien tampak melihat cara terapi rendam kaki dilakukan
			- Klien tampak ceria
			- TTV :
			- TD :158/89 mmHg
			- N: 74 x/i
			- RR: 20x/i
			- S: 36,4C

				A: nyeri akut sebagian teratasi P: Intervensi dilanjutkan - Kontrak selanjutnya - Menganjurkan memonitor nyeri secara mandiri - Menganjurkan istirahat dan tidur
2	Gangguan pola tidur b.d kurang kontrol tidur Hari : jumat 26/07/2024	Hari : jumat 26/07/2024 4 14:40 14:45 14:47 14:50	Observasi : 1. Identifikasi pola aktivitas dan tidur (klien mengatakan malam tadi sudah mulai bisa tidur dengan tenang, klien tidur dari 4 sampai 5 jam) 2. Identifikasi makanan dan minuman yang mengganggu tidur (klien mengatakan tidak mengkonsumsi makanan atau minuman yang mengganggu tidur) Edukasi : 3. Jelaskan pentingnya tidur cukup selama sakit 4. Hancurkan menepati kebiasaan waktu tidur	S : - Klien mengatakan malam tadi tidurnya terasa puas - Klaim mengatakan malam tadi dapat tidur sekitar +/- 4- 5 jam O : - Klien tampak ceria - Lain tampak tersenyum - Main tampak lebih segar - TTV : - TD: 158/89 - N:74 - RR:20 - S:36,5 A: Gangguan pola tidur teratasi sebagian P: Intervensi dilanjutkan

3	Ansietas b.d krisis situasional	Hari : sabtu 27/07/2024 14:51 14:52 15:00	Observasi : 1. Identifikasi saat tingkat ansietas berubah (klien mengatakan tidak ada perasaan cemas hari ini) 2. Monitor tanda-tanda ansietas (verbal dan nonverbal) (klien tampak tenang dan rileks) Terapeutik : 3. Ciptakan suasana terapeutik untuk menumbuhkan kepercayaan	S : - Klien mengatakan merasa tenang - Klien mengatakan tidak ada perasaan cemas hari ini O : - Klien tampak lebih rileks - Klien tampak ceria - Klien tampak bersemangat - TTV: - TD: 143/85 mmHg - N: 73 x/i - RR: 20x/i - S: 36C A: Masalah ansietas teratasi P: Intervensi dihentikan
---	---------------------------------	--	---	--

D. Penutup

Berdasarkan keseluruhan proses Asuhan Keperawatan medikal bedah pada Ny. M dengan pemberian terapi non farmakologi Terapi Rendam Kaki Air Hangat Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Pada Hipertensi dilakukan asuhan keperawatan pada Ny. M pada tanggal 25 Juli - 27 juli 2024, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil pengkajian Ny.M mengalami nyeri hipertensi karena ditemukan data yang menunjukkan gejala terjadinya hipertensi seperti klien mengeluh nyeri dikepala dan ditengkuk, skala nyeri 6, terasa seperti diberdenyut, nyeri hilang timbul, pemeriksaan tekanan darah 163/90mmHg
2. Diagnosa keperawatan yang ditemukan pada klien sesuai dengan pengkajian yang dilakukan penulis yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (hipertensi), gangguan pola tidur berhubungan dengan restrain fisik, dan ansietas berhubungan dengan krisis situasional
3. Intervensi yang disusun disesuaikan dengan kondisi dan keluhan Ny.M yang penyusunnya mengacu pada buku PPNI yaitu SDKI, SLKI, dan SIKI.
4. Implementasi Ny. M dilakukan selama 3 hari dimana hari pertama hingga hari ketiga dilakukan pengkajia, implementasi berupa tindakan keperawatan dan terapi non farmakologi terapi rendam kaki air hangat jahe untuk 110 menurunkan nyeri yang dirasakan klien. Pada saat kunjungan tidak mengalami hambatan karena Ny. M sangat kooperatif.
5. Evaluasi yang didapatkan dari implementasi yaitu skala nyeri klien berkurang, dari awal kunjungan skala nyeri 6 menjadi skala nyeri 2 dan tekanan darah klien

134/85mmHg. Klien tidak mengeluh nyeri lagi, dan dapat beraktivitas seperti biasa. Berdasarkan kesimpulan yang penulis paparkan, maka penulis memberikan saran kepada:

1. Bagi klien dan keluarga Pasien dan keluarga dapat melakukan terapi rendam kaki air hangat jahe secara rutin 1 kali sehari dengan durasi 10-30 menit.
2. Bagi akademik Hasil Karya Tulis Ilmiah Profesi ini dapat memberikan masukan ilmiah yang bermanfaat dalam pengembangan ilmu pembelajaran yang berhubungan dengan penyakit hipertensi bagi mahasiswa dan Institut Kesehatan Mitra Bunda. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi perpustakaan untuk mengembangkan wawasan serta pengetahuan bagi mahasiswa dan Institusi Pendidikan Institut Kesehatan Mitra Bunda.
3. Bagi peneliti selanjutnya Penelitian ini dapat dijadikan informasi dan acuan serta dapat bermanfaat meningkatkan data pengembangan tentang penelitian 111 khususnya tentang hipertensi selanjutnya untuk meneliti dan melanjutkan penelitian yang sama tetapi dengan menggunakan terapi non farmakologi lainnya
4. Bagi tempat penelitian Puskesmas Tiban Baru melakukan edukasi kepada masyarakat yang menderita hipertensi melalui promosi kesehatan tentang terapi-terapi nonfarmakologis untuk mengatasi nye

Daftar Pustaka

- Awalin, Fiska, Zahrah Maulidia Septimar, and STIKes Yatsi Tangerang 2021 "PENGARUH RENDAM KAKI AIR ANGAT JAHE TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI." Nusantara Hasana Journal 1(1): 76-84.
- Latifah Khalimatul, and Firman Faradisi. 2021. "Penerapan Teknik Terapi Rendam Kaki Air Hangat Jahe Untuk Menurunkan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi." Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 1: 570-78.
- Nalinda,, Desi. 2021. "Terapeutik Jurnal Penerapan Terapi Rendam Kaki Air Hangat Jahe Pada Penderita Hipertensi Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Kepala Di Ruang Laika Waraka Rumah Sakit Umum Bahteramas Provinsi Sulawesi Tenggara Terapeutik Jurnal." (2010): 29-33.
- Pratiwi, Anggi. 2021. "Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Jahe Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi." Masker Medika 8(2): 263-67.
- Sumadi Amelia Rifki, Siti Sarifah, and Yuli Widyastuti. 2020. "Pemanfaatan Teknik Terapi Rendam Kaki Dalam Penurunan Nyeri Pada Asuhan Keperawatan Pasien Hipertensi 7(1): 32-38.
- Tarafin Gracia. 2021. "PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI RENDAM KAKI AIR HANGAT JAHE PADA KLIEN HIPERTENSI YANG MENGALAMI NYERI DENGAN PENDEKATAN HOME CARE"
- Walandari,, 2002. "Efektifitas Peniberaan Terapi Rendam Kaki Air Hangat Jane Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Semarang".
- Sumadi, 2020. "Pengaruh terapi rendam kaki air hangat dengan campuran jahe terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas ngawi"