BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Hipertensi adalah kondisi ketika tekanan darah seseorang terus-menerus berada di atas batas normal. Menurut World Health Organization (2024), seseorang dikatakan mengalami hipertensi apabila hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan angka >140/90 mmHg dan didapatkan secara konsisten pada pemeriksaan berulang (WHO, 2024). Hipertensi lebih sering terjadi pada kelompok lansia karena proses penuaan yang menyebabkan penurunan aktivitas fisik dan perubahan fisiologis lainnya (Kusuma, 2021).

Faktor-faktor yang berperan antara lain riwayat keluarga, pola makan tinggi garam, kurang aktivitas fisik, obesitas, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, serta stress yang berkepanjangan. Faktor-faktor tersebut dapat memengaruhi elastisitas pembuluh darah dan meningkatkan beban kerja jantung, sehingga tekanan darah cenderung meningkat dalam jangka panjang. Menurut World Health Organization (2023), pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, konsumsi alkohol berlebihan, dan penggunaan tembakau merupakan faktor risiko utama hipertensi secara global.

Menurut data terbaru dari World Health Organization (WHO), tekanan darah tinggi atau hipertensi masih menjadi masalah besar di seluruh dunia. Saat ini diperkirakan sekitar 1,4 miliar orang usia 30-79 tahun hidup dengan hipertensi (WHO, 2024). Menurut hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, yang terdiagnosa hipertensi adalah lansia usia 60 tahun dengan proporsi sekitar 22,9%. Prevalensi hipertensi di Jawa Barat merupakan salah satu yang tertinggi di Indonesia. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik yang dikutip oleh RA Trianaputri (2025), angka kejadian hipertensi di wilayah ini mencapai 39,6%. Angka ini tentu bukan jumlah yang sedikit dan menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang sangat serius di masyarakat.

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Garut tahun 2025, mencatat jumlah penderita hipertensi usia >15 tahun yang mendapatkan pelayanan kesehatan di Kabupaten Garut mencapai 117.407 orang, yang terdiri dari 59.961 laki-laki dan 57.446 perempuan. Data tersebut mencakup seluruh kelompok usia, sehingga belum secara khusus memisahkan jumlah penderita pada kelompok usia lanjut. Seiring bertambahnya usia, terjadi perubahan fisiologis pada sistem kardiovaskuler, seperti berkurangnya elastisitas pembuluh darah dan kemampuan jantung dalam memompa darah (Dinas Kesehatan Kabupaten Garut, 2025).

Prevalensi hipertensi cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, sehingga kelompok lansia menjadi populasi yang paling rentan mengalami hipertensi. Pada lansia, perubahan fisiologis seperti penurunan elastisitas pembuluh darah dan fungsi organ tubuh menyebabkan tekanan darah lebih mudah meningkat. Selain itu, faktor gaya hidup seperti pola makan, kurang aktivitas fisik, stres, dan konsumsi alkohol juga berkontriusi terhadap terjadinya hipertensi. Fasilitas pelayanan bagi lanjut usia yang berada di Kabupaten Garut adalah UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Garut. Lembaga ini merupakan unit pelayanan sosial yang menyediakan layanan kesehatan dan perawatan bagi lansia dengan berbagai kondisi kesehatan, termasuk hipertensi. Berikut data penyakit yang di alami oleh lansia di UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Garut :

Data penyakit di UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Garut Tahun 2026

Tabel 1.1 Data Penderita Penyakit di UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Garut Tahun 2026

No	Kategori	Jumlah
1	Hipertensi	43
2	Myalgia	25
3	Osteoarthritis	24
4	Pasca Stroke	17

5	Dementia	16
6	Asam Urat	12
7	Katarak	9
8	Gastritis	6
9	Hipotensi	4
10	Diabetes	3
11	Asma	2
12	Eksim	2
13	Vertigo	1

Sumber: UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Garut, 2026

Berdasarkan data kesehatan di UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Garut, hipertensi merupakan salah satu penyakit dengan jumlah kasus tertinggi dibandingkan penyakit lainnya. Tingginya angka kejadian hipertensi tersebut menunjukkan bahwa masalah ini masih menjadi perhatian utama dalam pelayanan kesehatan lansia. Kondisi ini menimbulkan berbagai keluhan seperti sakit kepala, pusing, mudah lelah, serta ketidaknyamanan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari lansia.

Hipertensi pada lansia dapat menimbulkan berbagai tanda dan gejala yang berkaitan dengan masalah keperawatan sehingga memerlukan penanganan melalui asuhan keperawatan. Lansia yang mengalami tekanan darah tinggi sering mengeluhkan pusing, sakit kepala terutama pada bagian tengkuk, wajah tampak kemerahan, mudah lelah, lemah, jantung berdebar, gangguan tidur, gelisah, serta kadang disertai kaki terasa dingin atau kesemutan. Keluhan tersebut muncul akibat peningkatan tekanan darah yang memengaruhi sirkulasi darah, perfusi jaringan, dan kenyamanan pasien. Keluhan pusing, mudah lelah, ekstremitas terasa dingin, serta tekanan darah yang meningkat dapat dikaitkan dengan diagnosis keperawatan perfusi

perifer tidak efektif berhubungan dengan peningkatan resistensi vaskular. Kondisi ini terjadi karena pembuluh darah mengalami penyempitan atau kekakuan sehingga aliran darah ke jaringan perifer menjadi kurang optimal. Diagnosis ini menjadi fokus utama karena berkaitan langsung dengan gangguan sirkulasi akibat hipertensi.

Selain keluhan fisik seperti pusing dan lelah, hipertensi pada lansia sering memicu gangguan tidur yang berpotensi menurunkan kualitas hidup akibat perubahan fungsi tubuh. Karena itu, perawat dituntut lebih peka dalam mengidentifikasi serta menangani masalah penyerta ini (Dewati et al., 2021). Salah satu intervensi yang terbukti efektif adalah terapi rendam kaki air hangat campuran jahe. Secara fisiologis, kombinasi suhu hangat merangsang termoreseptor untuk memicu vasodilatasi pembuluh darah, sementara kandungan gingerol dan minyak atsiri jahe membantu melancarkan sirkulasi perifer. Efek sinergis ini mampu menurunkan resistensi vaskular sistemik serta meredakan gejala khas hipertensi seperti kebas dan kesemutan pada area ekstremias bawah, sakit kepala dan tengkuk tegang (Gea et al., 2023; Laksmidewi & Mustofa, 2023).

Prosedur pelaksanaan terapi ini diawali dengan tahap pengkajian tanda-tanda vital (terutama tekanan darah) serta pemeriksaan area kaki untuk memastikan tidak adanya kontraindikasi seperti luka terbuka atau infeksi kulit. Selanjutnya, pasien diposisikan duduk nyaman dan kedua kakinya direndam dalam air hangat bersuhu 37–40°C yang telah dicampur rebusan/meprekan jahe hingga batas mata kaki selama 15–20 menit (Dewi & Imamah, 2025; Laksmidewi & Mustofa, 2023). Selama perendaman berlangsung, perawat memantau kenyamanan pasien serta menganjurkan teknik relaksasi napas dalam. Setelah selesai, kaki dikeringkan dengan handuk bersih, pasien diistirahatkan sejenak, dan dilakukan pengukuran ulang tekanan darah untuk mengevaluasi efektivitas intervensi. Pemberian terapi ini secara konsisten selama 3 hari berturut-turut terbukti memberikan penurunan tekanan darah sistolik rata-rata hingga 9,3–12,3 mmHg serta meningkatkan rasa nyaman dan kualitas tidur penderita hipertensi (Dewi & Imamah, 2025).

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Penatalaksanaan farmakologis dilakukan melalui pemberian obat antihipertensi, sedangkan nonfarmakologis meliputi diet rendah garam, aktivitas fisik, manajemen stres, berhenti merokok, meningkatkan aktivitas ringan seperti senam lansia atau jalan kaki, dan terapi komplementer. Salah satu terapi komplementer yang mudah diterapkan pada lansia adalah rendam kaki air hangat dengan campuran jahe. Pemilihan terapi rendam kaki air hangat dengan campuran jahe didasarkan pada kemudahan pelaksanaan, biaya yang relatif murah, serta minim efek samping, sehingga cocok diterapkan pada lansia. Selain itu, terapi ini juga dapat memberikan efek relaksasi yang membantu meningkatkan kenyamanan lansia. Terapi rendam kaki air hangat campuran jahe bekerja melalui mekanisme vasodilatasi pembuluh darah perifer akibat suhu hangat, sehingga sirkulasi darah meningkat dan tekanan darah menurun. Jahe mengandung gingerol dan shogaol yang memberikan sensasi hangat. Efek tersebut terjadi karena sensasi hangat dari air serta kandungan minyak atsiri pada jahe merah mampu meningkatkan suhu pada permukaan kulit. Rasa hangat ini memicu terjadinya pelebaran pembuluh darah (vasodilatasi), sehingga aliran darah menjadi lebih lancar dari bagian perifer menuju jantung. Ketika aliran darah membaik dan ketegangan dinding pembuluh darah berkurang, tekanan darah pun cenderung menurun. Selain itu, aroma khas dan sensasi pedas hangat dari jahe juga memberikan efek relaksasi, sehingga membantu lansia merasa lebih nyaman dan tenang dalam menghadapi kondisi hipertensi.Terapi ini mudah dilakukan, biaya murah, minim efek samping, dan sesuai diterapkan pada lansia.

Pemilihan terapi rendam kaki air hangat campuran jahe didasarkan pada beberapa pertimbangan, yaitu terapi ini mudah dilakukan oleh perawat maupun lansia secara mandiri, menggunakan bahan yang mudah diperoleh, biaya relatif murah, tidak invasif, minim efek samping, serta sesuai dengan kondisi fisik lansia. Dibandingkan intervensi lain, terapi ini lebih sederhana karena dapat dilakukan di lingkungan panti tanpa memerlukan alat khusus. Selain itu, terapi ini juga memberikan manfaat ganda yaitu membantu menurunkan tekanan darah, mengurangi keluhan pegal pada kaki,

meningkatkan relaksasi, serta memperbaiki kualitas tidur lansia. Oleh karena itu, terapi ini layak dipilih sebagai intervensi keperawatan komplementer pada pasien hipertensi usia lanjut.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Kabupaten Garut pada hari Rabu, 4 Maret 2026, melalui wawancara dengan salah satu perawat, peneliti memperoleh informasi dari perawat yang bekerja di tempat tersebut bahwa selama ini, perawat lebih banyak memberikan terapi secara farmakologis berupa obat antihipertensi seperti amlodipine untuk menurunkan tekanan darah serta kegiatan senam antihipertensi yang dilakukan seminggu sekali, dan edukasi untuk mengelola stres dan pola tidur. Hasil wawancara studi pendahuluan yang dilakukan pada 3 lansia dengan tekanan darah >140/90 mmHg menunjukkan adanya keluhan yang sering dirasakan, seperti nyeri kepala, tengkuk tegang dan kaku, sensasi kebas dan kesemutan pada area eksremitas bawah, pusing, kelelahan, serta gangguan tidur. Penatalaksanaan yang biasanya diberikan di tempat tersebut meliputi terapi farmakologi berupa pemberian obat antihipertensi seperti amlodipine untuk membantu menurunkan tekanan darah. Selain itu, berdasarkan wawancara dengan perawat dan lansia, diketahui bahwa intervensi nonfarmakologis berupa rendam kaki air hangat dengan campuran jahe merah pernah dilakukan, namun pelaksanaannya masih jarang dan belum menjadi intervensi yang rutin.

Beberapa hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa terapi rendam kaki air hangat dengan campuran jahe efektif membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian Nurjayanti dan Rusminingsih (2024) menggunakan metode studi kasus pada lansia hipertensi dengan intervensi rendam kaki air hangat campuran jahe selama 3 hari berturut-turut setiap pagi hari, suhu air 39°C, dengan durasi 15 menit setiap sesi. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah dari 152/94 mmHg sebelum intervensi menjadi 130/80 mmHg setelah hari ketiga. Peneliti menyimpulkan bahwa terapi tersebut efektif membantu menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi.

Peran perawat dalam asuhan keperawatan gerontik pada lansia dengan hipertensi sangat penting dalam upaya menurunkan tekanan darah, mencegah komplikasi, serta mempertahankan kualitas hidup dan kemandirian lansia. Perawat juga berperan sebagai penyedia perawatan dan pendidik kesehatan. Sebagai penyedia perawatan (caregiver), perawat bertanggung jawab memberikan asuhan keperawatan secara menyeluruh melalui pendekatan yang sistematis. Proses tersebut meliputi tahap pengkajian, penetapan diagnosis keperawatan, perencanaan intervensi, implementasi tindakan, serta evaluasi terhadap hasil asuhan yang diberikan. Sebagai pendidik kesehatan (health educator), perawat memberikan pendidikan kesehatan kepada lansia mengenai cara mengontrol tekanan darah, seperti penerapan pola hidup sehat, pengaturan diet rendah garam, aktivitas fisik ringan, kepatuhan minum obat, serta terapi nonfarmakologis seperti rendam kaki air hangat dengan campuran jahe. Edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan lansia dalam mengelola hipertensi secara mandiri. Dengan demikian, perawat tidak hanya berperan dalam tindakan medis, tetapi juga memberdayakan lansia untuk berperan aktif dalam menjaga kesehatannya.

Dengan demikian, peneliti tertarik untuk melakukan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Satuan Pelayanan Griya Lansia Garut. Fokus peneliti "Penerapan Terapi Rendam Kaki Air Hangat Campuran Jahe Dalam Asuhan Keperawatan Lansia dengan Hipertensi untuk Menurunkan Tekanan Darah Di UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Kabupaten Garut Tahun 2026"

1.2. Rumusan masalah

Bagaimana pengaruh penerapan rendam kaki air hangat dengan campuran jahe terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di UPTD Satpel Griya Lansia Garut?

1.3. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Utama

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan asuhan keperawatan pada lansia dengan penerapan terapi rendam kaki air hangat dengan campuran jahe terhadap penurunan tekanan darah di UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Garut

2. Tujuan Khusus

1. Mampu melakukan pengkajian asuhan keperawatan pada pasien hipertensi di UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Garut Tahun 2026
2. Mampu merumuskan diagnosa asuhan keperawata pada pasien hipertensi di di UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Garut Tahun 2026
3. Mampu menyusun rencana asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan penerapan rendam kaki air hangat dengan campuran jahe untuk menurunkan tekanan darah di wilayah kerja UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Garut Tahun 2026
4. Mampu melakukan implementasi asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan penerapan rendam kaki air hangat dengan campuran jahe untuk menurunkan tekanan darah di wilayah kerja di UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Garut Tahun 2026
5. Mampu melakukan evaluasi asuhan keperawatan yang telah dilakukan pada pasien hipertensi dengan Penerapan Rendam Kaki Air Hangat dengan Campuran Jahe untuk menurunkan tekanan darah Sistolik dan Diastolik di wilayah kerja Satuan Pelayanan Griya Lansia Garut Tahun 2026

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil studi ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan serta pengembangan bagi ilmu keperawatan khususnya ilmu bidang keperawatan gerontik yang berkaitan asuhan keperawata pada lansia hipertensi dengan terapi rendam kaki air hangat dengan campuran jahe

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Pasien

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat langsung bagi lansia yang mengalami hipertensi, khususnya dalam menurunkan tekanan darah secara mandiri

b. Bagi Perawat

Hasil karya tulis ilmiah ini diharapkan perawat dapat memberikan intervensi dan informasi terkait terapi rendam kaki air hangat dengan campuran jahe pada pasien lansia hipertensi

c. Bagi Institusi Pendidikan

Manfaat bagi Institusi Pendidikan yaitu dapat memberikan referensi ilmu di dalam perpustakaan institusi penddidikan tentang perawatan pada lansia hipertensi dengan terapi rendam kaki air hangat dengan campuran jahe dalam upaya peningkatan kemampuan mengontrol tekanan darah

d. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pemberian intervensi keperawatan secara nonfarmakologis khusunya dalam penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

e. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti untuk mengimplementasikan teori dan ilmu yang telah didapatkan selama belajar perkuliahan dalam bidang keperawatan

f. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dan sumber informasi bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian terkait. Secara khusus, penelitian ini memberikan dasar untuk eksplorasi lebih lanjut mengenai penerapan terapi rendam kaki air hangat dengan campuran jahe merah pada pasien Hipertensi.