

ASUHAN PADA LANSIA HIPERTENSI DENGAN PENDEKATAN KOMPLEMENTER PENGUNTAAN REBUSAN JAHE DALAM PENURUNAN TEKANAN DARAH

Iceu Mulyati¹, Meda Yuliani², Susilawati³, Yuni Mauliany⁴, Amirah Salwa⁵, Lika Nurfiati⁶

^{1,2,3,4,5,6} Program Studi D3 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhakti Kencana

Email : meda.yuliani@bku.ac.id,

ABSTRAK

Hipertensi adalah salah satu penyebab utama kematian di Amerika Serikat. Penyakit tidak menular (PTM) tambahan yang sering menyerang lansia adalah hipertensi (lansia). Metode non-farmakologis dan farmakologis dapat digunakan untuk mengobati hipertensi. Pendekatan pelengkap untuk terapi non-farmakologis, seperti terapi herbal, mungkin termasuk jahe. Pasien hipertensi dapat mengambil manfaat dari sifat anti-hipertensi jahe. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah rebusan jahe dapat membantu menurunkan tekanan darah pada orang tua yang sudah memilikinya. Dalam penelitian ini, yang menggunakan metode studi kasus, kami memulai dengan menilai dan mengevaluasi pendekatan perawatan tambahan. Peneliti menemukan penurunan tekanan darah sistolik 5-10 milimeter merkuri (mmHg) dan kenaikan 10-15 milimeter merkuri (mmHg) pada pasien hipertensi lanjut usia setelah pemberian rebusan jahe. Pasien dengan tekanan darah tinggi dapat mengambil manfaat dari pengobatan komplementer yang mencakup rebusan jahe sebagai metode alternatif untuk menurunkan tekanan darah mereka.

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Rebusan jahe

ABSTRACT

Hypertension is one of the leading causes of mortality in the United States. An additional non-communicable illness (PTM) that often affects the elderly is hypertension (elderly). Non-pharmacological and pharmacological methods may be used to treat hypertension. Complementary approaches to non-pharmacological therapies, such as herbal therapy, may include ginger. Hypertension patients may benefit from the anti-hypertension properties of ginger. The goal of this research is to find out whether ginger decoction may help lower blood pressure in older people who already have it. In this research, which uses a case study method, we begin by assessing and evaluating supplementary care approaches. Researchers found a fall in systolic blood pressure of 5-10 millimeters of mercury (mmHg) and a rise of 10-15 millimeters of mercury (mmHg) in elderly hypertensive patients after administering a ginger decoction. Patients with high blood pressure may benefit from complementary treatment that includes ginger decoction as an alternate method of decreasing their blood pressure.

Keywords: Hypertension, Elderly, Ginger decoction

PENDAHULUAN

Ketika tekanan darah sistolik naik melebihi 140 mmHg dan tekanan diastolik naik di atas 90 mmHg, itu dianggap sebagai hipertensi. Arteri darah di mata bisa pecah dan menyebabkan kebutaan, itulah sebabnya hipertensi dikenal

sebagai "pembunuh diam-diam" karena bisa tidak diketahui selama bertahun-tahun dan terkait dengan serangan jantung, stroke, dan CVA (kecelakaan serebrovaskular), antara lain (Wilda & Pardede, 2020).

Penyebab kematian terbesar di dunia adalah hipertensi, penyakit kardiovaskular. Pilihan pengobatan non-farmakologis dan farmakologis digunakan untuk mengobati tekanan darah tinggi di antara orang tua, seperti halnya untuk populasi umum. Obat kimia dan ekstrak botani adalah pilihan awal untuk pengobatan farmakologis. Penggunaan ekstrak tumbuhan dalam terapi farmakologis sederhana, murah, dan memiliki sedikit efek negatif. Jahe putih merupakan salah satu metode pengobatan hipertensi yang tidak konvensional. Sebagai komponen obat, jahe putih memiliki efek samping yang lebih sedikit dan lebih mudah diserap, menjadikannya pilihan yang sangat baik untuk mengobati hipertensi dengan mengontrol tekanan darah dan detak jantung (Badriyah, 2020).

Penyebab hipertensi mendasar atau esensial yang tidak diketahui menimbulkan kondisi tersebut, sedangkan hipertensi sekunder dapat disebabkan oleh penyakit ginjal, kondisi endokrin seperti hipotiroidisme atau hipertensi jantung atau kerusakan ginjal. Ketika tekanan darah tetap tinggi secara tidak normal dalam jangka waktu yang lama, hal itu dapat menyebabkan konsekuensi yang serius. Oleh karena itu, hipertensi sangat penting untuk dikenali sejak dini, terutama melalui pemeriksaan tekanan darah yang sering (Sudoyo *et al.*, 2010).

Faktor risiko yang signifikan untuk penyakit kardiovaskular dan kematian, terutama pada orang tua, adalah tekanan darah tinggi. Hilangnya jaringan elastis dan kekakuan

dinding arteri merupakan faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah pada orang tua. Penyesuaian gaya hidup, seperti mengurangi konsumsi alkohol dan garam, berhenti merokok, meningkatkan aktivitas fisik, dan memodifikasi pola makan, diperlukan untuk mengontrol tekanan darah tinggi (Wing & Gabb, 2018).

Terapi farmakologi dan terapi nonfarmakologi keduanya merupakan pilihan untuk menurunkan tekanan darah bila disebabkan oleh hipertensi. Terapi

Terapi farmakologi adalah jenis terapi yang menggunakan obat-obatan sebagai sarana pengobatan. Berbagai antihipertensi tersedia untuk mengobati tekanan darah tinggi, termasuk diuretik, beta-adrenergic blocker atau beta-blocker, vasodilator dan calcium channel blocker (Potter & Perry, 2008).

Jika Anda menderita hipertensi dan tidak ingin minum obat, Anda dapat mencoba pilihan pengobatan nonfarmakologis seperti mengurangi konsumsi garam, berhenti merokok, mempelajari teknik manajemen stres, dan perubahan gaya hidup serupa lainnya (Nurarif & Kusuma, 2015). Kurangi kemungkinan kenaikan berat badan dan lingkaran pinggang yang lebih besar dengan melakukan perubahan pola makan dan gaya hidup (Pitro *et al.*, 2019).

Ada juga pengobatan yang disebut terapi "pelengkap". Pilihan pengobatan non-farmakologis termasuk yang satu ini. Sebagai suplemen untuk rejimen pengobatan yang ditentukan oleh profesional perawatan

kesehatan individu, terapi komplementer dapat digunakan (Potter & Perry, 2008). Lokasi pedesaan dengan berbagai jenis tanaman masih menjadi tempat populer bagi masyarakat Indonesia untuk mencari pengobatan tradisional. Selain itu, obat tradisional yang berasal dari tanaman tersebut memiliki risiko efek samping yang lebih rendah dibandingkan obat kimia (Rahardjo, 2007). Obat tekanan darah tinggi dapat dibuat dengan bantuan Jahe, tanaman asli Asia (*Persea americana* Mill). Dalam pengobatan hipertensi menggunakan pengobatan komplementer, pertimbangan ini diperhitungkan. Terapi relaksasi (manajemen stres), metode pijat dengan Effleurage (Menggosok), Petrissage (Memijat), Getaran (vibrating), dan pengobatan herbal adalah beberapa terapi tambahan nonfarmakologis yang digunakan untuk mengobati hipertensi (Priyanto & Masithoh, 2018) Terapi Efektivitas dan keamanan pengobatan herbal telah ditunjukkan oleh studi klinis yang meniru pengobatan kontemporer, menggunakan tanaman obat yang biasa dibudidayakan dan dimanfaatkan untuk membuat obat-obatan dan herbal. Rempah-rempah dan rempah-rempah seperti jahe, laos/lengkuas, kencur, dan kunyit telah digunakan selama berabad-abad dalam pengobatan tradisional Tiongkok (Pujiasmanto, 2009).

Sejak zaman kuno, penggunaan jahe untuk pengobatan dan kuliner telah didokumentasikan dengan baik. Ini digunakan dalam segala hal mulai dari teh herbal hingga

kosmetik hingga makanan dan minuman. Tanaman ini tumbuh subur di daerah tropis basah Indonesia, yang penyebarannya sangat luas.

Mengonsumsi 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).

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan metode deskriptif melalui pengkajian, pemeriksaan tekanan darah dan pemberian intervensi asuhan komplementer menggunakan rebusan jahe.

Populasi dalam penelitian adalah lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Posyandu Lansia RW 12 Desa Cipadung Kecamatan Cibiru Kota Bandung yang berjumlah 60 responden. Dari hasil pengkajian didapatkan 10 orang mengalami hipertensi. Kemudian lansia yang mengalami hipertensi ini dilakukan intervensi dengan pemberian rebusan jahe putih untuk penurunan hipertensinya. Metode dilakukan dengan pre dan post pemberian rebusan jahe, tanpa kelompok control. Penelitian dilakukan pada tanggal 28 Desember 2021 sampai dengan 01 Januari 2022. Pemberian rebusan

jahe ini diberikan selama 5 hari berturut-turut dengan mengkonsumsi 1 kali sehari di pagi hari, dengan takaran pembuatan 4 gram jahe dan air 200 cc kemudian direbus sampai mendidih, dan kemudian disaring sampai takran 100 cc. Instrumen penelitian yang digunakan adalah alat pengukuran tekanan darah (Sphygmomanometer) stetoskop, lembar informed consent, lembar observasi, Standart Operational Prosedur pengukuran tekanan darah, Standart Operational Prosedur pemberian rebusan jahe, buku catatan atau buku tulis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tekanan darah diukur pada pasien hipertensi sebelum dan setelah mereka diberi rebusan jahe putih sebagai bagian dari penyelidikan analitis, dan temuan mengungkapkan bahwa pengobatan ini selesai dalam tujuh hari atau kurang. Responden diberitahu oleh peneliti tentang metode penelitian yang diusulkan untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi senior: pemberian rebusan jahe. Untuk membuktikan bahwa responden telah setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian, peneliti memberikan responden surat izin atau informed consent. Hasil dari pemberian rebusan jahe dilakukan pada 10 responden didapatkan data sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Observasi Sebelum dan Sesudah Pemberian Rebusan Jahe

No	Nama	Pengkuran Tekanan Darah (mmHg)	
		Pre	Post
1	Ny.I	150/90	130/80
2	Ny. K	150/100	140/80
3	Ny. K	170/100	160/90
4	Ny. T	160/80	160/90
5	Ny. M	180/100	170/80
6	Ny. S	180/100	180/90
7	Tn. Y	190/110	190/90
8	Tn. D	140/90	140/80
9	Tn. A	170/100	160/80
10	Tn. W	160/100	160/90

Penurunan rata-rata tekanan darah pada orang tua ditemukan 5-10 mmHg untuk sistolik dan 10-15 mmHg untuk diastolik setelah intervensi lima hari dengan rebusan jahe, menurut tabel di atas. Pemberian rebusan jahe kepada pasien hipertensi lanjut usia telah diamati untuk menurunkan tekanan darah mereka.

Terapi dengan Minuman Jahe adalah minuman beraroma jahe yang bisa dinikmati panas atau dingin. Efek penurunan tekanan darah dari teh jahe adalah salah satu dari banyak manfaat kesehatannya. Karena Gingerol, molekul kimia yang ditemukan dalam jahe, digunakan untuk memblokir saluran kalsium dalam sel pembuluh darah, menyebabkan vasodilatasi atau vasokonstriksi, yang pada gilirannya mengurangi kontraksi otot polos arteri dan

menurunkan tekanan darah, jahe adalah agen penurun tekanan darah yang efektif. kalium dalam jahe juga menekan pelepasan hormon renin-angiogenik, meningkatkan pengeluaran natrium dan air, menurunkan tekanan darah. retensi natrium dan air dalam tubuh akan diturunkan (Baraga, 2019). Sebagai pilihan untuk mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi, jahe dapat diberikan sebagai minuman. Karena bahan untuk perawatan ini mudah didapat dan tidak mahal, pengobatan ini bisa dilakukan sendiri yang terbukti dapat menurunkan tekanan darah (Kristiani & Ningrum, 2021).

Jahe mengandung potasium (kalium) sebesar 1,4 persen yang merupakan mineral. Kandungan kalium dalam jahe segar mencapai 415 miligram per seratus gram. Keseimbangan asam dan elektrolit, fungsi sel, dan volume tubuh total semuanya bergantung pada kalium. Orang dewasa yang makan lebih banyak potasium dapat menurunkan tekanan darah mereka. Untuk menjaga tekanan darah Anda tetap terkendali, Anda perlu makan makanan tinggi kalium. Kalium juga menurunkan tekanan darah dengan mengurangi tekanan pada dinding arteri.

Sifat anti-inflamasi dan penurun tekanan darah dari jahe putih sudah terkenal. Kandungan mineral jahe yang tinggi, berupa magnesium, kalsium, fosfor, dan potasium, sangat bermanfaat untuk mengatasi kejang otot, mual, hipertensi, dan gangguan saluran cerna. Tekanan darah dan detak jantung

keduanya diatur oleh kalium. Senyawa seperti flavonoid dan fenol yang ditemukan dalam jahe juga penting dalam menurunkan tekanan darah (Nadia, 2020).

Tekanan darah dapat diturunkan dengan jahe juga. Untuk meringankan gejala hipertensi, jahe biasa disebut sebagai obat anti mual dan muntah. Asam amino dan mineral dalam jahe juga membantu meningkatkan aliran darah, yang menurunkan tekanan darah.

KESIMPULAN

Pemberian rebusan jahe dapat membantu mengurangi penurunan tekanan darah. Pada asuhan yang diberikan didapatkan rata-rata penurunan tekanan darah sebesar 5-10 mmHg untuk sistolik dan 10-15 mmHg untuk diastolic. Pemberian minuman rebusan jahe ini dapat digunakan sebagai alternatif terapi non farmakologi dan sebagai asuhan komplementer untuk mengontrol tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi.

SARAN

Pengobatan nonfarmakologis atau terapi herbal, termasuk penggunaan jahe sebagai pengontrol antihipertensi, harus tersedia di fasilitas pelayanan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

Badriyah, D. N. (2020). *Pengaruh jahe putih terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Desa Padangjaya Kecamatan Majenang Kabupaten Cilacap tahun 2020*. Universitas Galuh.

- Baraga, S. (2019). Ginger: Panacea or Consumer's Hype? In *Applied Sciences* (Vol. 9, Issue 8). <https://doi.org/10.3390/app9081570>
- Kristiani, R. B., & Ningrum, S. S. (2021). Pemberian Minuman Jahe Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Surya Kencana Bulak Jaya Surabaya. *Adi Husada Nursing Journal*, 6(2), 117–121. <https://doi.org/10.37036/ahnj.v6i2.180>
- Nadia, E. A. N. (2020). Efek pemberian jahe terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Medika Utama*, 2(1), 343–348.
- Nurarif, A., & Kusuma, H. (2015). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis & NANDA NIC-NOC*. Mediacion.
- Pitro, A., Julianto, E., & Kurniawan, Y. (2019). Pemberian Seduhan Daun Alpukat terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Lansia dengan Hipertensi Primer. *Journal of Nursing and Health*, 4(1), 9–16.
- Potter, P., & Perry, A. (2008). *Buku ajar fundamental keperawatan*. EGC.
- Priyanto, S., & Masithoh, R. (2018). Efektivitas Rebusan Daun Alpukat terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 3(3), 186–196.
- Pujiasmanto, B. (2009). *Strategi pengembangan budidaya tumbuhan obat dalam menunjang pertanian berkelanjutan*. Universitas Sebelas Maret Press.
- Rahardjo, P. (2007). Pengaruh Jus Tomat terhadap Perubahan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik pada Penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 1(2), 138–143. <https://doi.org/10.22219/jk.v1i2.411>
- Satyanand, V., Krishnan, T., Ramalingam, 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.
- Sudoyo, A., Setiyohadi, B., Alwi, I., Simadibrata, M., & Setiati, S. (2010). *Buku ajar ilmu penyakit dalam* (Edisi 5). Interna Publishing.
- Wilda, L., & Pardede, P. (2020). Pengaruh pemberian air rebusan jahe (zingiberaceae) terhadap tekanan darah pasien hipertensi. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis*, 3(1), 70–75.
- Wing, L., & Gabb, G. (2018). Treatment of hypertension in older people. *Journal of Pharmacy Practice and Research*, 48(1), 92–101.