



Edukasi Kesehatan Hipertensi dan Demonstrasi Terapi Komplementer Rendam Kaki Air Jahe Desa Lampuuk Aceh Besar

Nanda Desreza^{1*}, Edy Cahyady²,

Jihan Nabila³

Universitas Abulyatama^{1,2,3}

e-mail: nandadesreza.psik@abulyatama.ac.id

Abstract

Hypertension is one of the significant health problems in the community, especially in rural areas. This study aims to increase the knowledge of the Lampuuk Village community, Aceh Besar, regarding hypertension through health education, as well as introducing complementary therapy in the form of ginger water foot soaks. This community service aims to increase the knowledge of families with members in Gampong hypertension Lampuuk through education on hypertension management using complementary therapy and health education. The method used in this study is an educational and demonstrative approach. Counseling is carried out by providing information on the causes, impacts, and how to prevent hypertension. Then a demonstration of the use of ginger water as a complementary therapy to help lower blood pressure was carried out. The results of the paired t-test obtained a p value of 0.013, which means that there is an effect before and after being given hypertension health education and demonstration of complementary therapy in ginger water foot soaks in Lampuuk Village, Aceh Besar. The conclusion of this activity shows an increase in participants' knowledge about hypertension, as well as high enthusiasm for the use of ginger therapy.

Keywords: Hypertension, Health Education, Complementary Therapy, Ginger Water.

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang signifikan di masyarakat, terutama di daerah pedesaan. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat Desa Lampuuk, Aceh Besar, mengenai hipertensi melalui penyuluhan kesehatan, serta memperkenalkan terapi komplementer berupa rendam kaki air jahe. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan keluarga yang memiliki anggota dengan hipertensi di Gampong Lampuuk melalui edukasi tentang pengelolaan hipertensi menggunakan terapi komplementer dan penyuluhan kesehatan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan edukatif dan demonstratif. Penyuluhan dilakukan dengan memberikan informasi mengenai penyebab, dampak, dan cara pencegahan hipertensi. Kemudian dilakukan demonstrasi penggunaan air jahe sebagai terapi komplementer untuk membantu menurunkan tekanan darah. Hasil uji paired t test diperoleh nilai p value sebesar 0,013 yang artinya ada pengaruh sebelum dan setelah diberikan penyuluhan kesehatan hipertensi dan demonstrasi terapi komplementer rendam kaki air jahe Desa Lampuuk Aceh Besar. Kesimpulan dari kegiatan ini menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta tentang hipertensi, serta antusiasme yang tinggi terhadap penggunaan terapi jahe.

Kata Kunci: Hipertensi, Penyuluhan Kesehatan, Terapi Komplementer, Air Jahe.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang paling umum di dunia dan menjadi penyebab utama kematian akibat penyakit kardiovaskular. Data dari World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa lebih dari 1,28 miliar di seluruh dunia menderita hipertensi dan sering , dengan proporsi terbesar berasal dari negara-negara berkembang. Kondisi ini sering terjadi pada lansia. kali tidak menunjukkan gejala pada tahap awal, sehingga dikenal sebagai "silent killer." Jika tidak ditangani, hipertensi dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, serangan jantung, gagal jantung, dan penyakit ginjal kronis (Riskesdas 2020).

Penyebab hipertensi multifaktorial, termasuk gaya hidup yang tidak sehat seperti konsumsi garam berlebih, kurangnya aktivitas fisik, obesitas, stres, serta predisposisi genetik. Penanganan hipertensi melibatkan kombinasi perubahan gaya hidup dan terapi medis dengan antihipertensi. Namun, ada peningkatan minat pada pendekatan alami dan komplementer untuk membantu menurunkan tekanan darah. Salah satu metode tradisional yang mulai diperhatikan adalah terapi rendam kaki dengan air jahe (Arifin, 2020).

Jahe (*Zingiber officinale*) telah lama digunakan dalam pengobatan tradisional karena memiliki berbagai manfaat kesehatan. Jahe mengandung senyawa aktif seperti gingerol, shogaol, dan zingeron, yang memiliki sifat antiinflamasi, antikoagulan, dan meningkatkan sirkulasi darah. Ketika digunakan dalam terapi rendam kaki, jahe dipercaya dapat membantu memperbaiki sirkulasi darah perifer dan memberikan efek relaksasi pada tubuh (Alwi et.al., 2022). Rendam kaki dengan air jahe sendiri dikenal memiliki efek vasodilatasi, yaitu pelebaran pembuluh darah, yang dapat menurunkan resistensi pembuluh darah dan membantu menurunkan tekanan darah. Dengan penambahan jahe, manfaat terapi ini diharapkan meningkat, baik dari segi sirkulasi darah maupun efek relaksasi yang lebih optimal. Selain itu, metode ini mudah dilakukan, terjangkau, dan minim risiko, sehingga dapat menjadi alternatif bagi pasien yang mencari terapi tambahan selain pengobatan konvensional (Barus T, 2021).

Bukti ilmiah yang mendukung efektivitas rendam kaki dengan air jahe dalam menurunkan tekanan darah masih terbatas. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi mekanisme kerja dan manfaat terapinya secara ilmiah. Kajian ini dirancang untuk mengevaluasi potensi penggunaan terapi rendam kaki air jahe dalam membantu menurunkan tekanan darah pada individu dengan hipertensi (Cahyani, 2023). Berdasarkan observasi awal, diperlukan intervensi berupa edukasi yang komprehensif tentang penyuluhan kesehatan hipertensi dan pelatihan praktik terapi rendam hangat air jahe. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan solusi efektif dan aplikatif dalam mengelola hipertensi. Selain itu, pendekatan berbasis partisipasi masyarakat sangat

diperlukan untuk memastikan keberlanjutan program. Program ini selaras dengan upaya Kementerian Kesehatan dalam mempromosikan penggunaan obat tradisional dan peningkatan kualitas hidup masyarakat melalui pendekatan preventif dan promotif. penyuluhan kesehatan hipertensi juga mendukung pencapaian target penurunan prevalensi penyakit di Indonesia.

Pelaksanaan program ini juga menghadapi tantangan, seperti keterbatasan waktu untuk memberikan edukasi mendalam dan kebutuhan akan bahan baku yang konsisten. Diperlukan strategi kolaborasi dengan pihak lain, seperti puskesmas, untuk keberlanjutan program. Penyediaan modul sederhana tentang penyuluhan kesehatan dan cara membuat rendam air jahe juga menjadi solusi yang relevan. kombinasi terapi komplementer dan penyuluhan kesehatan memberikan dampak positif pada penanganan hipertensi di masyarakat. Pendekatan ini tidak hanya mengurangi nyeri tetapi juga meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pengelolaan penyakit kronis. Keberlanjutan program dapat diwujudkan melalui peningkatan dukungan dari tenaga kesehatan setempat dan peningkatan akses terhadap informasi kesehatan berbasis komunitas.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini mengadopsi pendekatan edukatif dan demonstratif untuk meningkatkan pemahaman serta keterampilan masyarakat dalam pencegahan dan pengelolaan hipertensi. Kegiatan penelitian dilaksanakan pada bulan Maret 2025 di Desa Lampuuk, Aceh Besar, dengan fokus pada pemberian edukasi mengenai langkah-langkah pencegahan hipertensi, termasuk pengetahuan tentang faktor risiko dan tanda-tanda awal penyakit. Dilakukan demonstrasi praktis terkait intervensi terapi komplementer, seperti perendaman hangat menggunakan air jahe, serta praktik penerapan diet sehat sebagai upaya mencegah kekambuhan hipertensi. Sampel penelitian terdiri dari orang tua yang berdomisili di Gampong Lampuuk, Aceh Besar, yang terlibat secara aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari sesi edukasi, demonstrasi, hingga praktik langsung, sehingga penelitian ini tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga aplikatif dalam meningkatkan kesehatan masyarakat.

PEMBAHASAN

Tabel 1 dapat dilihat bahwa responden sebelum diberikan penyuluhan kesehatan hipertensi dan demonstrasi terapi komplementer rendam kaki air jahe Desa Lampuuk Aceh Besar diketahui responden dengan pengetahuan baik sebesar 50,0% dan responden dengan pengetahuan kurang baik sebesar 50,0%. Sedangkan setelah diberikan penyuluhan kesehatan hipertensi dan demonstrasi terapi komplementer rendam kaki air jahe Desa Lampuuk Aceh Besar diketahui

responden dengan pengetahuan baik sebesar 70,0% dan responden dengan pengetahuan kurang baik sebesar 30,0%.

Tabel 1
Analisis Univariat

No	Variabel	Frekuensi	Persentase
1	Sebelum Diberikan Intervensi		
	Baik	5	50,0
	Kurang Baik	5	50,0
2	Setelah Diberikan Intervensi		
	Baik	7	70,0
	Kurang Baik	3	30,0

Sumber: Data diolah, 2025

Tabel 2
Uji Normalitas

No	Variabel	Nilai <i>Shapiro-Wilk</i>	P Value	Ket
1	Sebelum	0,887	0,158	Normal
2	Setelah	0,859	0,073	Normal

Sumber: Data diolah, 2025

Tabel 2 dapat dilihat bahwa responden sebelum diberikan penyuluhan kesehatan hipertensi dan demonstrasi terapi komplementer rendam kaki air jahe Desa Lampuuk Aceh Besar diketahui nilai *Shapiro-Wilk* sebesar 0,887 dengan nilai p value 0,158. Sedangkan setelah diberikan penyuluhan kesehatan hipertensi dan demonstrasi terapi komplementer rendam kaki air jahe Desa Lampuuk Aceh Besar diketahui nilai *Shapiro-Wilk* sebesar 0,859 dengan nilai p value 0,073. Maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal dikarenakan nilai p value > 0,05. Kemudian uji analisis menggunakan uji *paired T-test*.

Tabel 3
Uji Paired T-Test

Variabel	N	Mean	SD	t	P
Sebelum	10	5,70	1,418	-3,074	0,013
Setelah	10	7,00	1,633		

Sumber: Data diolah, 2025

Tabel 3 dapat dilihat bahwa responden sebelum diberikan penyuluhan kesehatan hipertensi dan demonstrasi terapi komplementer rendam kaki air jahe Desa Lampuuk Aceh Besar diketahui pengetahuan responden memiliki nilai rata-rata sebesar 5,70 dan standar deviasi 1,418. Sedangkan setelah diberikan penyuluhan kesehatan hipertensi dan demonstrasi terapi komplementer rendam kaki air jahe Desa Lampuuk Aceh Besar pengetahuan responden meningkat memiliki nilai rata-rata sebesar 7,00 dan standar deviasi 1,633. Hasil uji paired t test diperoleh nilai p value sebesar 0,013 yang artinya ada pengaruh sebelum dan setelah diberikan penyuluhan kesehatan hipertensi

dan demonstrasi terapi komplementer rendam kaki air jahe Desa Lampuuk Aceh Besar. Kegiatan intervensi dan edukasi berjalan lancar dengan suasana kondusif, masyarakat dengan antusias menjawab pertanyaan dari pemateri, disertai dengan candaan yang membuat suasana semakin nyaman. Para peserta yang terdiri dari orang tua di Gampong Lampuuk terlihat aktif dalam berpartisipasi.

Hasil pemberian intervensi dan edukasi mengenai pengertian hipertensi, cara mengobati, serta demonstrasi pengobatan hipertensi menggunakan terapi komplementer rendam hangat dengan air jahe dan edukasi diet hipertensi dalam pokok bahasan materi tersebut, yang dilanjutkan dengan sesi tanya jawab antara pemateri dan orang tua, secara umum dapat diidentifikasi bahwa pengetahuan masyarakat tentang hipertensi belum sepenuhnya maksimal, terutama dalam hal pengobatan dan diet yang tepat. Namun, beberapa orang tua sudah memahami pengelolaan hipertensi, meskipun belum pernah menerapkannya secara rutin.

Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang utama di seluruh dunia dan faktor risiko yang paling umum untuk penyakit kardiovaskular dan belum dikontrol secara optimal di seluruh dunia. Hal itu dapat dicegah dan diobati secara efektif untuk mengurangi risiko stroke dan serangan jantung. Tekanan darah adalah kekuatan yang diberikan darah untuk memompa darah ke seluruh tubuh. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah melebihi batas normal, yaitu tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg pada penilaian berulang. Hipertensi disebut juga tekanan darah tinggi, yang disebabkan oleh tidak berfungsinya pembuluh darah ketika darah yang membawa oksigen dan nutrisi terhambat untuk mencapai jaringan tubuh (Dewi, 2020).

Hipertensi adalah kondisi kronis di mana tekanan darah meningkat di dinding arteri (pembuluh darah bersih). Hipertensi disebut juga silent killer karena dapat menyerang siapa saja kapan saja tanpa gejala tertentu, dan penyakit degeneratif dapat berakibat fatal (Harahap, 2021). Faktor genetik pada beberapa keluarga, kemungkinan besar (sekitar 15-35%) anggota keluarga lainnya berisiko terkena penyakit yang sama. Kecurigaan hipertensi esensial jauh lebih tinggi ketika kedua orang tua menderita hipertensi. Hipertensi juga sering terjadi pada kembar identik (satu telur) bila salah satunya mengalami hipertensi. 7 Pasien hipertensi di bawah usia 55 tahun 3,8 kali lebih mungkin pada mereka yang memiliki riwayat keluarga hipertensi. Asumsi diatas mendukung bahwa faktor keturunan atau genetik berperan penting dalam terjadinya hipertensi (Mulyani et.al., 2022).

Tekanan darah sistolik secara bertahap meningkat seiring bertambahnya usia, dan orang lanjut usia dengan hipertensi berisiko tinggi terkena penyakit

kardiovaskular. Faktor usia memiliki pengaruh penting terhadap tekanan darah karena risiko tekanan darah tinggi meningkat seiring bertambahnya usia. Orang yang berusia di atas 40 tahun menderita suatu kondisi di mana dinding pembuluh darah kehilangan elastisitasnya. Angka kejadian hipertensi meningkat antara usia 50 dan 60 tahun pada usia 60 tahun (Rahmat et.al., 2023). Kondisi seperti itu menyebabkan tekanan darah tinggi karena darah terus dipompa tanpa pelebaran pembuluh darah. Seiring bertambahnya usia, tekanan darah seseorang juga meningkat. Dinding arteri menebal karena kolagen menumpuk di lapisan otot, menyebabkan pembuluh darah menyempit dan kaku (Safitri, 2022).

Terbentuknya angiotensin II dari angiotensin I yang dihasilkan oleh angiotensin I converting enzyme (ACE) merupakan penyebab hipertensi. Dalam hal ini, ACE memainkan peran fisiologis yang sangat penting dalam pengaturan tekanan darah. Angiotensinogen, yang diproduksi di hati, diketahui terkandung di dalam darah. Hormon yang dibuat di ginjal dan renin diubah menjadi angiotensin I. ACE kemudian mengubah angiotensin I menjadi angiotensin II di paru-paru. Angiotensin II diketahui terlibat dalam peningkatan tekanan darah melalui dua aksi utamanya (Safitri et.al., 2022).

Langkah pertama adalah meningkatkan pelepasan hormon anti diuretik (ADH) dan rasa haus. ADH diproduksi di kelenjar hipofisis (hipotalamus) dan dengan demikian mempengaruhi ginjal untuk mengatur tekanan dan volume osmotik urin. Karena peningkatan ADH, sangat sedikit urin yang dikeluarkan dari tubuh, membuatnya sangat osmotik dan pekat. Jumlah cairan ekstraseluler meningkat dengan mengeluarkan cairan dari isi intraseluler dan mengencerkan urin yang sebelumnya pekat. Oleh karena itu, meningkatkan volume darah dan juga dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah (Iswahyudi, 2019). Efek lainnya adalah stimulasi sekresi aldosteron dari korteks adrenal. Aldosteron adalah hormon steroid yang berperan penting dalam ginjal. Aldosteron diserap kembali oleh tubulus ginjal dan mengurangi ekskresi NaCl dengan mengatur volume cairan ekstraseluler (Safitri et.al., 2022).

Gejala yang ditimbulkan oleh pasien hipertensi dapat bervariasi dan beberapa individu bahkan tidak memiliki gejala. Secara umum, gejala orang dengan tekanan darah tinggi antara lain: 1) Sakit kepala 2) Kekakuan pada leher dan nyeri (spondilosisservikal) 3) Perasaan seperti berputar hingga terasa ingin jatuh (vertigo) 4) Detak jantung berdebar kencang (palpitasi) 5) Telinga berdenging (tinnitus) Gejala klinis yang muncul setelah seseorang mengalami tekanan darah tinggi antara lain: 1) Sakit kepala, biasanya disertai mual dan muntah, disebabkan oleh peningkatan tekanan darah intrakranial. 2) Penglihatan kabur karena kerusakan retina 3) Kerusakan pada sistem saraf pusat yang menyebabkan getaran atau gerakan yang tidak normal 4) Nokturia yang terjadi karena adanya peningkatan aliran darah ginjal dan filtrasi 5)

Peningkatan tekanan kapiler menyebabkan pembengkakan dan edema yang tergantung (Simamora et.al., 2020)

Gambar 1
Dokumentasi Kegiatan Pengabdian



Sumber: Data diolah, 2025

KESIMPULAN

Beberapa hal yang dapat disimpulkan dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat bahwa Hasil uji paired t test diperoleh nilai p value sebesar 0,013 yang artinya ada pengaruh sebelum dan setelah diberikan penyuluhan kesehatan hipertensi dan demonstrasi terapi komplementer rendam kaki air jahe Desa Lampuuk Aceh Besar. Pemahaman orang tua di Gampong Lampuuk dapat meningkat dengan adanya penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan pengelolaannya, orang tua mengetahui cara mengobati hipertensi secara tradisional, termasuk penggunaan terapi komplementer seperti rendam hangat dengan air jahe dan pemahaman orang tua tentang cara mengelola hipertensi dan menerapkan diet yang sehat untuk mencegah kekambuhan. Pemberian pengetahuan tentang hipertensi perlu dioptimalkan agar masyarakat memahami kondisi ini, cara pengelolaannya, serta cara mencegah kekambuhan dengan terapi komplementer dan diet yang sehat. Pemberian pendidikan dan pengetahuan tentang hipertensi, cara mencegah, serta cara mengobatinya dengan terapi komplementer seperti rendam hangat dengan air jahe dan penerapan diet sehat, adalah untuk menambah wawasan masyarakat agar dapat menjaga kesehatan dengan melakukan pencegahan sedini mungkin dan mencegah kekambuhan penyakit ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwi, M.S. & Abdurrahman, F., 2022. Pengelolaan Hipertensi: Terapi Konvensional dan Komplementer. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(2), pp.134-141.
- Arifin, A. & Widyastuti, E., 2020. Efektivitas Terapi Komplementer dalam Mengatasi Hipertensi. *Jurnal Terapi Komplementer*, 9(1), pp.45-52.
- Barus, T. & Suryadi, R., 2021. Diet Rendah Purin pada Hipertensi. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 5(3), pp.107-115.
- Bungah, M. & Salim, F., 2019. Pengaruh Rendam Hangat dengan Air Jahe

- terhadap Reduksi Nyeri Hipertensi. *Jurnal Farmasi dan Terapi*, 12(2), pp.210–215.
- Cahyani, M. & Lestari, S., 2023. Edukasi Diet pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan dan Gizi*, 10(4), pp.160–168.
- Dewi, P.S. & Rizal, M.A., 2020. Rendam Hangat dengan Air Jahe: Alternatif Terapi Hipertensi. *Jurnal Pengobatan Alternatif*, 8(1), pp.55–60.
- Harahap, D.H. & Novita, P., 2021. Penyuluhan Hipertensi: Meningkatkan Pemahaman dan Penerapan Diet Sehat. *Jurnal Penyuluhan Kesehatan*, 14(1), pp.45–52.
- Kementerian Kesehatan RI, 2019. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Mulyani, S., 2022. Diet dan Hipertensi: Pengaruh Pengaturan Makanan terhadap Penyakit. *Jurnal Ilmu Gizi*, 13(1), pp.98–104.
- NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC), 2021. Worldwide trends in hypertension prevalence and progress in treatment and control from 1990 to 2019: a pooled analysis of 1201 population-representative studies with 104 million participants. *The Lancet*, 398(10304), pp.957–980. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01330-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01330-1)
- Rahmat, M. & Hidayati, S., 2023. Penyuluhan dan Edukasi Hipertensi melalui Diet Sehat dan Terapi Komplementer. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 15(3), pp.215–220.
- Safitri, I. & Amin, R., 2022. Diet Rendah Purin pada Penderita Hipertensi: Teori dan Praktik. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 17(2), pp.87–93.
- Simamora, H. & Suryani, T., 2020. Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi melalui Edukasi dan Terapi Komplementer. *Jurnal Kesehatan dan Penyuluhan*, 10(2), pp.120–126.
- Suryani, P. & Gunawan, A., 2021. Peran Edukasi dalam Pencegahan dan Pengelolaan Hipertensi. *Jurnal Terapi Gizi*, 4(1), pp.40–47.
- Tanjung, F. & Sofiana, R., 2019. Kombinasi Terapi Komplementer dengan Air Jahe untuk Hipertensi. *Jurnal Terapi Komplementer dan Kesehatan*, 3(2), pp.78–84.
- Widodo, S. & Liana, N., 2022. Penyuluhan dan Terapi Diet pada Hipertensi untuk Meningkatkan Kesehatan Penderita. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, 8(3), pp.101–108.