

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN RENDAM KAKI AIR HANGAT DENGAN CAMPURAN
JAHE MERAH DAN GARAM TERHADAP PENURUAN TEKANAN
DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS
OESAPA KOTA KUPANG**



FRANSISKA K.N NGAMAN

PO.5303201220869

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN KUPANG
PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN
TAHUN 2025**

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN RENDAM KAKI AIR HANGAT DENGAN CAMPURAN
JAHE MERAH DAN GARAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS
OESAPA KOTA KUPANG**



FRANSISKA K.N NGAMAN

PO.5303201220869

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN KUPANG
PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN
TAHUN 2025**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Nama : Fransiska K.N Ngaman

NIM : PO5303201220869

Program Studi : D-III Keperawatan

Institusi : Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang

Saya menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya susun merupakan hasil karya sendiri dan semua sumber yang digunakan telah saya cantumkan dengan benar. Saya menjamin bahwa tidak ada tindakan plagiat dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dan apabila dikemudian hari terbukti terdapat unsur plagiatisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan yang berlaku.

Kupang, 4 Juli 2025

Yang menyatakan



Fransiska K.N Ngaman

PO.5303201220869

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Fransiska K.N Ngaman, NIM: PO.5303201220869 dengan judul “ Penerapan Rendam Kaki Air Hangat Dengan Campuran Jahe Merah Dan Garam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang ” telah diperiksa dan di setujui untuk diujikan pada tanggal 4 Juli 2025.

Disusun Oleh:



Fransiska K.N Ngaman

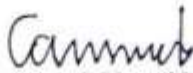
PO.5303201220869

Telah di setujui untuk di seminarkan dihadapan Dewan penguji
Prodi D-III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian kesehatan Kupang

Kupang, 4 Julli 2025

Mengetahui

Pembimbing



Gadur Blasius, S.Kep., Ns., M.Si

NIP: 196212311989031039

Mengesahkan
Ketua Jurusan Keperawatan



Dr. Florentianus Tat., SKp., M.Kes

NIP. 196911281993031005

Mengetahui
Kaprodi DIII Keperawatan



Margareta Teli, S.Kep., Ns., MSc, PH, PhD

NIP. 197707272000032002

**LEMBAR PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH**

**LEMBAR PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH**

**"PENERAPAN RENDAM KAKI AIR HANGAT DENGAN CAMPURAN
JAJIE MERAH DAN GARAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS OESAPA
KOTA KUPANG"**

Disusun Oleh



Fransiska K.N Ngaman

PO.530320120869

Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji pada tanggal: 4 Juli 2025

Dewan Penguji

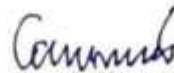
Penguji I



Trifonia Sri Nurwaha, S. Kep., Ns., M.Kes

NIP: 197710192001122001

Penguji II



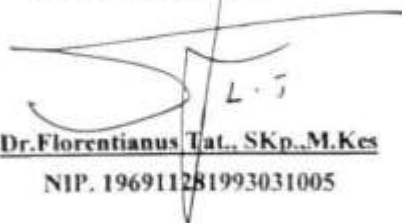
Gadur Blasius, S. Kep., Ns., M.Si

NIP: 196212311989031039

Mengetahui

Mengesahkan

Ketua Jurusan Keperawatan



Dr. Florentianus Tat., SKp., M.Kes

NIP. 196911281993031005

Mengetahui

Kaprod DIII Keperawatan



Margareta Teli, S.Kep., Ns., MSc, PH. PhD

NIP. 197707272000032002

KATA PENGANTAR

Puji syukur dan terima kasih penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala limpahan berkat dan rahmatnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Penerapan Rendam Kaki Air Hangat Dengan Campuran Jahe Merah Dan Garam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang”.

Dalam proses penyusunan dan penulisan Karya Tulis Ilmiah, penulis banyak mendapatkan dukungan, bantuan, serta bimbingan dari berbagai pihak, baik itu bantuan tenaga, pikiran, maupun dukungan moral. Oleh karena itu, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada Bapak Gadur Blasius, S.Kep., Ns., M.Si, selaku pembimbing yang dengan penuh kesabaran meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan arahan selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini. Ucapan terima kasih juga penulis ucapkan kepada Ibu Trifonia Sri Nurwela, S.Kep., Ns., M.Kes, selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu untuk menguji serta memberikan masukan berharga demi perbaikan Karya Tulis Ilmiah.

Penulis menyadari bahwa keberhasilan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini tidak terlepas dari campur tangan Tuhan Yang Maha Esa yang diwujudkan melalui dukungan orang-orang terkasih, baik yang terlibat secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Irfan, SKM., M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.
2. Bapak Dr. Florentianus Tat, S.Kp., M.Kes, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Kupang
3. Ibu Margareta Teli. S.Kep.,Ns.,MSc,PH.PhD, selaku Ketua Program Studi D-III Keperawatan Kupang
4. Ibu Jane Leo Mangi, S.Kep, Ns, M.Kep, selaku pembimbing akademik yang selalu memberikan dukungan dan motivasi untuk selalu menyelesaikan setiap proses pembelajaran.

5. Seluruh Civitas Akademik Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang yang telah membimbing penulis selama mengikuti Pendidikan baik dikampus maupun di lahan praktek.
6. Keluarga tercinta, Bapak Fransiskus Ngaman, Mama Remiliah Hibur, Adik Andrean dan Vito serta keluarga besar yang selalu mendukung saya dalam studi ini baik melalui doa maupun motivasi.
7. Rekan-rekan seperjuangan Angkatan 31 dan teman-teman kelas Reguler C yang selalu memberikan bantuan dan semangat.
8. Kepada teman-teman dan sahabat yang membantu dan memberikan dukungan serta support: Silvi, Oki, Tary, Ira, Laura, Junita, Mery, Ovi, Puteri, Cici, dan Enji.
9. Dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini memiliki kekurangan dan belum mencapai kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan masukan serta saran yang membangun dari berbagai pihak guna memperbaiki Karya Tulis Ilmiah ini.

Kupang, 4 juli 2025

Fransiska K.N Ngaman

NIM: PO.530320122086

ABSTRAK

Penerapan Rendam Kaki Air Hangat Dengan Campuran Jahe Merah Dan Garam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Oesapa Kota Kupang

Fransiska K.N Ngaman (2025)

Program Studi D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang

¹ Gadur Blasius, S. Kep., Ns., M.Si, ² Trifonia Sri Nurwela, S. Kep., Ns., M.Kes

Email: ngamanfransiska@gmail.com

Latar belakang: hipertensi adalah salah satu penyakit tidak menular yang paling umum terjadi di seluruh dunia. Penyakit ini sering ditandai dengan adanya peningkatan tekanan darah. Salah satu terapi farmakologi yang digunakan untuk mengobati hipertensi secara mandiri dan alami adalah dengan rendam kaki dengan air hangat. **Tujuan:** penelitian ini untuk mengetahui efektifitas penerapan rendam kaki air hangat dan garam dalam menurunkan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi di Puskesmas Oesapa. **Metode:** penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menggunakan metode studi kasus yang dirancang secara deskriptif. Subjek penelitian ini adalah dua orang pasien hipertensi yang ditetapkan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. **Instrument:** penelitian yang digunakan adalah Standar Operasional Prosedur (SOP) rendam kaki, tensimeter dan stetoskop. **Hasil penelitian:** diperoleh sebelum dilakukan terapi rendam kaki air hangat dengan jahe merah dan garam, tekanan darah Ny.E dan Ny.P adalah 140/90 mmHg yang termasuk dalam kategori hipertensi tahap 1. Setelah dilakukan terapi rendam kaki air hangat dengan jahe merah dan garam selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 10-20 menit, didapatkan hasil penuruna tekanan darah, pada Ny.E menjadi 110/80 mmHg dan pada Ny.P menjadi 108/80 mmHg yang termasuk dalam kategori tekanan darah normal. **Simpulan:** penelitian ini, terapi rendam kaki air hangat dengan jahe merah dan garam dapat menurunkan tekanan darah tinggi. Diharapkan pasien serta keluarga mampu menerapkan secara mandiri di rumah untuk membantu menurunkan tekanan darah.

Kata kunci: Rendam Kaki Air Hangat, Jahe Merah dan Garam, Tekanan Darah, Hipertensi.

ABSTRACT

Application of warm water foot soak with a mixture of red ginger and salt to reduce blood pressure in hypertension patients in Oesapa community health center Kupang city

Fransiska K.N Ngaman (2025)

D-III Nursing Study Program, Kupang Ministry of Health Poltekkes

¹ Gadur Blasius, S. Kep., Ns., M.Si, ² Trifonia Sri Nurwela, S. Kep., Ns., M.Kes

Email: ngamanfransiska@gmail.com

Background: hypertension is one of the most common non-communicable diseases worldwide. This disease is often characterized by increased blood pressure. One of the pharmacological therapies used to treat hypertension independently and naturally is by soaking feet in warm water. **Objective:** this study was to determine the effectiveness of applying warm water and salt foot soaks in lowering high blood pressure in hypertensive patients at the Oesapa Health Center. **Method:** this research used a qualitative approach using a case study method that was designed descriptively. The subjects of this study were two hypertensive patients who were assigned based on inclusion and exclusion criteria. **Research instrument:** using Standard Operating Procedures (SOP) for foot soaking, tensiometer and stethoscope. **Research results:** obtained before warm water foot soak therapy with red ginger and salt, the blood pressure of Mrs. E and Mrs. P was 140/90 mmHg which was included in the stage 1 hypertension category. After the warm water foot soak therapy with red ginger and salt for 3 consecutive days with a duration of 10-20 minutes, the results of blood pressure reduction were obtained, in Mrs. E it became 110/80 mmHg and in Mrs. P it became 108/80 mmHg which was included in the normal blood pressure category. **The conclusion of this study:** warm water foot soak therapy with red ginger and salt can lower high blood pressure. It is hoped that patients and families will be able to apply it independently at home to help lower blood pressure.

Keywords: Warm Water Foot Soak, Red Ginger and Salt, Blood Pressure, Hypertension.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Dasar Hipertensi.....	7
2.2 Konsep Rendam Kaki Air Hangat.....	17
2.3 Konsep Jahe Merah Dan Garam.....	19
2.4 Kerangka Teori.....	23
2.5 Kerangka Konsep	24
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	25
3.1 Jenis/Desain/Rancangan Penelitian.....	25
3.2 Subjek Penelitian.....	25
3.3 Fokus Studi Kasus	26
3.4 Defenisi Operasional Fokus Studi.....	26
3.5 Instrumen Penelitian	27
3.6 Metode Pengumpulan Data	28
3.7 Prosedure Penelitian	29
3.8 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	30
3.9 Analisis Data dan Penyajian Data	30
3.10 Etika Penelitian	30
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	32
4.1 Hasil Penelitian	32
4.2 Pembahasan	38
4.3 Keterbatasan Penelitian	46
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	47
5.1 Kesimpulan	47
5.2 Saran.....	48
5.2.1 Bagi Peneliti	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konsep	24
-----------------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi tekanan darah	13
Tabel 2. 2 Terapi Nonfarmakologi	17
Tabel 2. 3 Kerangka Teori.....	23
Tabel 3. 1 Definisi Operasional Fokus Studi	26
Tabel 4. 1 Karakteristik Subjek Penelitian.....	35
Tabel 4. 2 Tekanan darah Ny.E.B sebelum dan sesudah dilakukan terapi rendam kaki air hangat dengan jahe merah dan garam	36
Tabel 4. 3 Tekanan darah Ny.P.T sebelum dan Sesudah dilakukan terapi rendam kaki air hangat dengan jahe merah dan garam	37
Tabel 4. 4 Perbedaan tekanan darah Ny.E dan Ny. P sebelum dan sesudah dilakukan terapi rendam kaki air hangat dengan campuran jahe merah dan garam ...	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Penjelasan Sebelum Penelitian (PSP)	55
Lampiran 2. Informed Consent	56
Lampiran 3. Lembar Observasi	58
Lampiran 4. Standar Operasional Prosedure	59
Lampiran 5. Data Demografi Responden Pasien Hipertensi	62
Lampiran 6. Permohonan Ijin Pengambilan Surat Data Awal	64
Lampiran 7. Surat Ijin Penelitian	65
Lampiran 8. Surat Keterangan Hasil Cek Plagiasi	66
Lampiran 9. Bukti Lembar Konsultasi	67
Lampiran 10. Dokumentasi	69