

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Pembahasan

Hasil studi menunjukkan penggunaan terapi Rendam Air Hangat Jahe sangat efektif dalam penanganan penderita hipertensi terutama menurunkan tekanan darah dan juga menurunkan nyeri kepala. Terbukti dengan perbandingan tekanan darah dan juga skala nyeri sebelum ataupun sesudah diberikan penerapan pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Maccini Sawah. Pada penelitian yang melibatkan satu responden yaitu Ny. L dengan tekanan darah sebelum dilakukan tindakan 180/100 mmHg dan skala nyeri 4, setelah terapi diberikan tekanan darah yaitu 166/93 dan skala nyeri 1. Perbandingan hasil ini dihitung sejak 3 hari dilakukannya terapi.

Terapi komplementer yang bersifat mandiri dan alami, salah satunya yaitu terapi kaki (rendam air hangat). Merendam kaki di air hangat memiliki manfaat dapat meningkatkan sirkulasi otot. Hal tersebut memicu terjadinya respon sistemik yaitu vasodilatasi. Terapi tersebut juga memberikan respon local terhadap panas melalui stimulasi dan mengirimkan impuls dari perifer ke hipotalamus (Safitri et al., 2023).

Temuan ini sesuai dengan penelitian (Gea et al., 2023) didapatkan hasil bahwa Rendam Air Hangat Jahe dapat menurunkan tekanan darah. Hal tersebut menjadi salah satu poin penting keefektifan penerapan ini dan dilakukan dengan merendam kaki dalam baskom berisi air hangat sampai batasan 10-15 cm diatas mata kaki. Mekanisme kerja terapi yaitu adanya perpindahan kalor secara konduksi berasal dari air hangat menimbulkan melebarnya pembuluh darah dikaki. Hal ini mengakibatkan baroreseptor di sinus karotikus dan arkus aorta menyampaikan impuls dari seluruh tubuh kepada otak tentang tekanan darah, volume darah, dan kebutuhan khusus semua organ ke medulla oblongata. Hal ini merangsang saraf parasimpatis aktif dan saraf simpatis diinhibisi sehingga terjadi pelebaran pembuluh darah, aliran darah yang lancar akan merangsang ventrikel untuk berkontraksi sehingga terjadi penurunan tekanan darah sistolik dan saat ventrikel berelaksasi terjadi penurunan tekanan darah distolik.

Menurut penelitian oleh (Mutmainnah et al., 2023) dengan judul penelitian pada kelompok intervensi dan kelompok control menunjukkan adanya hasil yang sama yaitu perbedaan tekanan darah sebelum dan setelah diberikan terapi. Jahe merah memberikan efek pelebaran pada pembuluh darah, rasa hangat dan aroma pedas pada jahe Hal ini terus menambah efektivitas menurunkan tekanan darah, dibandingkan rendam kaki air hangat tidak menggunakan jahe merah sebagai tambahan.

Dampak pemberian penerapan terapi yang telah dilakukan pada pasien hipertensi telah dibuktikan dengan sejumlah penelitian. Penerapan ini menjadi salah satu teknik nonfarmakologis yang bisa digunakan secara mandiri oleh penderita hipertensi. Hal yang paling utama, penerapan ini sangat mudah dijangkau atau dilakukan, dikarenakan bahan-bahan digunakan.

Kalor yang berasal dari air hangat dan juga minyak atsiri pada jahe mempengaruhi turunnya tekanan darah. Minyak atsiri memiliki kesan panas yang akan mengenai kulit telapak kaki hingga menyebabkan proses konduksi air rebusan jahe merah hangat yang mengakibatkan melebarnya pembuluh darah (*vasodilates*). Pembuluh darah yang melebar dapat menstimulus *baroreseptor* yang ada bagian tubuh salah satunya arkus aorta dan sinus karotikus. Setelah itu, akan mengirimkan impuls ke *medulla oblongata* dan diaktifkannya saraf parasimpatik (Sriyatna & Rahayu, 2022).

Hal ini sejalan dengan penelitian (Ardina & Kurniawan, 2024) yang menjelaskan mengenai efek rendaman kak air hangat menghasilkan energi kalor yang bersifat melebarkan pembuluh darah serta lancarnya peredaran darah, yang setelahnya merangsang saraf pada kaki saraf simpatis menjadi aktif,, hal tersebut menyebabkan turunnya tekanan darah. Secara fisiologis, tubuh merespon panas diikuti dengan melebarnya pembuluh darah, turunnya kekentalan darah serta otot menegang, metabolisme jaringan dan juga permeabilitas kapiler meningkat. Terapi diatas disarankan sebagai pencegahan peningkatan tekanan intrakranial.

Para peneliti berpendapat diterapkannya rendam air hangat jahe efektif membantu turunnya tekanan darah pada pasien hipertensi dan juga membuat

pasien relaks berdasarkan teori dan temuan penelitian yang telah disebutkan di atas. Hal tersebut juga bermanfaat mengurangi nyeri kepala.

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan sebaiknya perawat dapat mengedukasi klien tentang manfaat pengobatan non farmakologis contohnya rendam air hangat jahe untuk menurunkan tekanan darah. Perawat juga harus mengajari klien dengan teknik yang benar sehingga penderita hipertensi dapat mempraktekannya di rumah sebagai tindakan mandiri pencegahan penyakit hipertensi.

B. Keterbatasan

Adapun setiap penelitian memiliki keterbatasan dan juga kekurangan ketika dilapangan ataupun dalam penulisan. Keterbatasan dalam penelitian ini, ditemukan adanya faktor yang dapat mempengaruhi variabel. Faktor tersebut berupa gaya hidup pasien, terutama pola makan yang tidak baik. Peneliti tidak dapat mengontrol pola makan yang tentu saja menjadi faktor pemicu terjadi peningkatan tekanan darah.