

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Analisa Data Pengkajian

1. Karakteristik Klien

a. Usia

Usia klien dalam penerapan ini yaitu 35 tahun, di usia 35 tahun, risiko hipertensi mulai meningkat, terutama jika seseorang memiliki gaya hidup yang tidak sehat, seperti pola makan tinggi garam, rendah aktivitas fisik, dan stres yang tidak terkelola. Hipertensi sering kali tidak menunjukkan gejala (*silent killer*) sehingga pemeriksaan tekanan darah secara rutin sangat penting. Di usia ini, metabolisme tubuh mulai melambat, dan jika tidak diimbangi dengan pola makan sehat dan olahraga, bisa menyebabkan peningkatan berat badan, yang merupakan faktor risiko hipertensi (Cristanto et al., 2021)

b. Jenis Kelamin

Hubungan antara jenis kelamin perempuan dan kejadian hipertensi (tekanan darah tinggi) dipengaruhi oleh faktor biologis, hormonal, dan gaya hidup, Hormon estrogen memiliki efek pelindung terhadap tekanan darah pada wanita sebelum menopause. Estrogen membantu menjaga elastisitas pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah. Hal ini membuat risiko hipertensi pada wanita pramenopause lebih rendah dibandingkan pria dengan usia yang sama.

Jenis kelamin perempuan Hubungan antara perempuan dan hipertensi memiliki beberapa faktor khusus yang membedakannya dari laki-laki, terutama terkait dengan hormon, usia, dan kondisi kesehatan lainnya. (Khomsah et al., 2024)

Pada usia muda hingga paruh baya, perempuan cenderung memiliki tekanan darah yang lebih rendah dibandingkan laki-laki. Namun, setelah menopause, risiko hipertensi pada perempuan

meningkat lebih tajam, sehingga mereka memiliki risiko yang sama atau bahkan lebih tinggi dibandingkan laki-laki pada usia tua (Lima et al., 2012)

1. Gambar Umum Klien

Ny. S memiliki riwayat tekanan darah tinggi sejak 3 tahun yang lalu, saat ini Ny. S mengeluh bagian kaki terasa nyeri senut-senut, dan memiliki tekanan darah tinggi Ny. S jarang berolahraga. Suami dari Ny.S mengatakan pasien baru konsumsi obat hipertensi yaitu Amlodipine 10mg. pasien belum pernah kontrol Rutin di Puskesmas Kasihan II , dulu pernah mencoba berobat rutin di klinik tp putus tidak pernah kontrol rutin lg, hanya rutin membeli obat amlodipine di apotek.

Hipertensi menyebabkan tekanan tinggi di pembuluh darah, yang dapat mengganggu aliran darah ke ekstremitas (termasuk kaki). Hipertensi dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah di kaki, mengurangi pasokan oksigen dan nutrisi, sehingga menyebabkan rasa nyeri, terutama saat bergerak (Fadillah et al., 2023). Hipertensi kronis dapat menyebabkan kerusakan saraf (neuropati perifer), terutama jika disertai dengan diabetes. Kerusakan ini sering menimbulkan gejala seperti nyeri, kesemutan, atau sensasi "senut-senut" di kaki (Wijayanti & Warsono, 2022).

Setiap sore Ny. S pasti ngemil cemilan yang asin-asin dan mie instan Garam, yang terutama terdiri dari natrium klorida, memainkan peran penting dalam mengatur keseimbangan cairan dalam tubuh. Namun, asupan garam yang berlebihan dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah (Pratama et al., 2023), selain itu adanya individu sensitif terhadap garam tidak semua orang memiliki respons yang sama terhadap asupan garam. Beberapa orang lebih sensitif terhadap garam, yang berarti asupan natrium yang tinggi menyebabkan peningkatan tekanan darah yang lebih besar pada mereka (Annisa et al., 2024)

B. Analisa Hasil Intervensi

1. Risiko perfusi perifer tidak efektif b.d hipertensi

Diagnosa yang diangkat pada Ny. S adalah Risiko perfusi perifer tidak efektif b.d hipertensi. Data subjektif Ny.S yang mengalami tekanan darah tinggi sejak 3 tahun yang lalu tetapi tidak mau minum obat rutin

dan susah untuk di ajak kontrol atau berobat rutin di puskesmas kasihan II. Ny. S mengatakan mengeluh kepala senut-senut dan kakinya nyeri serta pusing jika tekanan darahnya tinggi.

Risiko perfusi perifer tidak efektif berhubungan erat dengan hipertensi karena tekanan darah tinggi memengaruhi kemampuan sistem kardiovaskular untuk memberikan aliran darah yang memadai ke jaringan perifer (ekstremitas). Perfusi perifer tidak efektif adalah kondisi di mana aliran darah ke jaringan perifer (seperti tangan dan kaki) tidak memadai untuk memenuhi kebutuhan metabolik. Ini dapat menyebabkan gejala seperti dingin, pucat, kesemutan, nyeri, atau bahkan kerusakan jaringan (Lorenza & Sari, 2021)

Perfusi perifer tidak efektif adalah risiko serius pada pasien hipertensi karena tekanan darah tinggi dapat merusak pembuluh darah dan mengganggu aliran darah ke jaringan perifer. Pencegahan dan pengelolaan hipertensi yang baik sangat penting untuk meminimalkan risiko ini (Ismail et al., 2023).

2. **Kesiapan meningkatkan manajemen kesehatan**

Diagnosa kedua adalah kesiapan meningkatkan manajemen kesehatan yang mana data subjektif: Keluarga mengatakan ingin penyakit yang mereka alami minimal berkurang dan kalau bisa sembuh, Klien dan keluarga mengatakan belum terlalu paham tentang penyakit yang mereka alami, carapencegahannya dan pengobatannya.

Kesiapan meningkatkan manajemen kesehatan pada penderita hipertensi adalah kondisi di mana pasien menunjukkan kemauan dan kemampuan untuk belajar, memahami, dan mengambil langkah-langkah

aktif dalam mengelola kondisi kesehatannya. Fokus ini penting karena hipertensi adalah kondisi kronis yang memerlukan manajemen jangka panjang untuk mencegah komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal (Putra et al., 2023)

Kesiapan meningkatkan manajemen kesehatan pada penderita hipertensi sangat penting untuk mengendalikan tekanan darah dan mencegah komplikasi. Dengan intervensi yang tepat, pasien dapat lebih memahami kondisi mereka, mengadopsi gaya hidup sehat, dan bekerja sama dengan tenaga kesehatan untuk mencapai hasil yang optimal. Edukasi, dukungan, dan pemantauan yang konsisten adalah kunci keberhasilan manajemen kesehatan pada hipertensi (Yulianti et al., 2024)

3. Perilaku Kesehatan Cenderung Beresiko b.d Kurang Terpapar Informasi, Pemilihan Gaya Hidup yang Tidak Sehat

Diagnosa ke 3 ialah Perilaku Kesehatan Cenderung Beresiko b.d Kurang Terpapar Informasi, Pemilihan Gaya Hidup yang Tidak Sehat ditandai dengan data subjektif Klien mengatakan terkadang masih mengkonsumsi makanan yang asin-asin dan mie instan, klien mengatakan jika sakit kadang lupa untuk mengkonsumsi obatnya dan kurang istirahat, dan klien mengatakan jarang melakukan olahraga.

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, sering kali dipengaruhi oleh kurangnya paparan informasi dan pemilihan gaya hidup yang tidak sehat. Kurangnya edukasi atau paparan informasi yang tepat dapat memengaruhi kemampuan seseorang untuk memahami hipertensi dan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kondisi tersebut. Kurangnya informasi dan gaya hidup yang tidak sehat merupakan dua faktor utama yang berkontribusi pada hipertensi. Solusi efektif memerlukan pendekatan edukatif, kebijakan yang mendukung perubahan gaya hidup, dan intervensi berbasis komunitas untuk mendorong kesadaran dan tindakan proaktif (Palupi et al., 2023)

Perilaku kesehatan yang cenderung berisiko sangat erat kaitannya dengan peningkatan risiko hipertensi (tekanan darah tinggi). Beberapa perilaku ini dapat langsung memengaruhi tekanan darah atau berkontribusi pada faktor risiko lain yang memperburuk hipertensi (Hernita & Rosela, 2024). Perilaku kesehatan yang berisiko, seperti pola makan tinggi garam, kurang aktivitas fisik, merokok, dan konsumsi alkohol berlebihan, dapat secara langsung atau tidak langsung menyebabkan hipertensi. Mengubah perilaku ini sangat penting untuk pencegahan dan pengelolaan hipertensi. Edukasi dan dukungan untuk mengadopsi gaya hidup sehat, serta akses ke layanan kesehatan, dapat membantu individu mengurangi risiko dan mengelola tekanan darah dengan lebih baik. (Umbas et al., 2019).

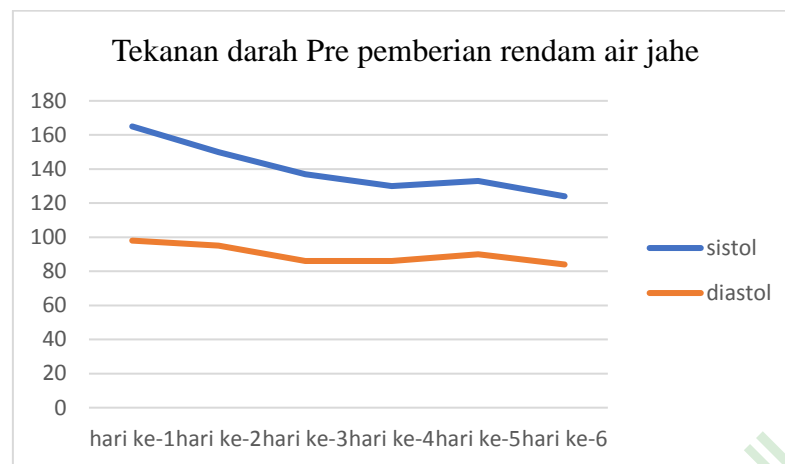
C. Implementasi dan Evaluasi

Hipertensi dapat ditangani dengan berbagai pengobatan – pengobatan alternatif, seperti dengan pemberian intervensi rendam kaki air jahe merah hangat terapi ini bersifat akut, artinya dapat diberikan pada penderita Hipertensi tetapi tidak sebagai satu – satunya penanganan melainkan menjadi terapi pendamping.

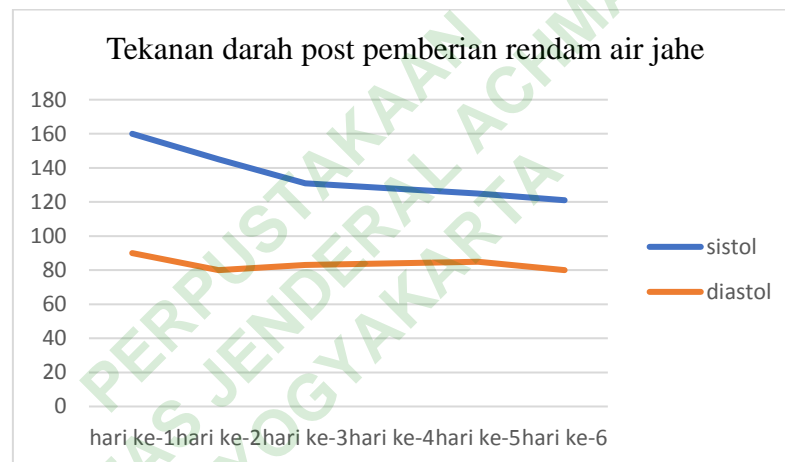
Tabel 4. 1 Pre dan Post Tekanan Darah Ny. S

No	Tanggal jam	Tekanan darah			
		Pre		Post	
		Sistolik	Diastolik	Sistolik	Diastolik
1	5nov 2024, 11.00	165	98	160	90
2	6nov 2024, 11.00	150	95	145	80
3	7nov 2024, 11.00	137	86	131	83
4	8nov 2024, 11.00	130	86	128	84
5	9nov 2024, 11.00	133	90	125	85
6	10nov 2024, 11.00	124	84	121	80

Tabel 4. 2 Tekanan darah Pre pemberian rendam air jahe merah hangat



Tabel 4. 3 Tekanan darah Post pemberian rendam air jahe merah hangat



Berdasarkan tabel diatas, hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan angka sistolik dan diastolik pada pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Pada hari pertama rata-rata penurunan angka sistolic adalah 5 dan diastolic 8. Pada hari ke dua rata rata penurun angka sistolic 5 dan diastolic 5. Pada hari ke tiga rata rata penurun angka sistolic 6 dan diastolic 3. Pada hari ke empat rata rata penurun angka sistolic 7 dan diastolic 2. Pada hari ke lima rata rata penurun angka sistolic 7 dan diastolic 5. Pada hari ke lima rata rata penurun angka sistolic 3 dan diastolic 4.

Rendam kaki menggunakan jahe merah telah menjadi salah satu metode pengobatan tradisional yang dipercaya dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, Jahe merah (*Zingiber officinale* var. *rubrum*) mengandung senyawa bioaktif yang memiliki berbagai efek farmakologis. Komponen aktif dalam jahe merah ialah Gingerol dan Shogaol: Senyawa ini

memiliki sifat antioksidan dan antiinflamasi yang membantu memperbaiki fungsi pembuluh darah. Efek Vasodilator: Jahe merah dapat meningkatkan pelebaran pembuluh darah, sehingga mengurangi resistensi vaskular dan menurunkan tekanan darah. Diuretik Alami: Jahe merah membantu tubuh mengeluarkan cairan berlebih melalui urin, yang dapat membantu menurunkan tekanan darah.

Hal ini sejalan Laksmidewi & Mustofa, (2023) Hasil penelitian didapatkan rata-rata tekanan darah responden sebelum dan sesudah diberikan rendam kaki rebusan air jahe merah tekanan darah sistolik 149,05 mmHg menjadi 135,83 mmHg dan diastolik 78,69 mmHg menjadi 75,95 mmHg. Hasil analisa uji korelasi menunjukkan ada pengaruh pemberian rendam kaki rebusan air jahe merah terhadap tekanan darah penderita hipertensi, ditunjukkan dengan nilai p-value = 0.0001 (p-value < 0,05).

Menurut Analisis menggunakan t test dengan $\alpha \leq 0,05$. Rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok intervensi sebelum diberikan rendam kaki air jahe merah hangat yaitu 159,80/94,73 mmHg dan terjadi penurunan menjadi 140,33/84,67 mmHg. Sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum diberikan rendam kaki air hangat yaitu 154/93,53 mmHg dan terjadi penurunan menjadi 146,53/88,07 mmHg. Hasil analisis menunjukkan ada perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik dengan p value 0,000 dan perbedaan rata-rata tekanan darah diastolik dengan p value 0,000. Rendam kaki dengan air jahe merah hangat bermanfaat bagi lansia penderita hipertensi sebagai cara menurunkan tekanan darah (Rahmadani Et Al., 2021).

Sedangkan Sutinah (2024) Hasil penelitian didapatkan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum intervensi sebesar 155 dan setelah intervensi sebesar 141,30. Rata-rata tekanan darah diastolik sebelum intervensi sebesar 96,97 dan setelah intervensi menjadi 88,37. Ada pengaruh melakukan rendam kaki air hangat dengan rebusan jahe dan sirih merah terhadap tekanan darah pada pasien lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Plaju Palembang Tahun 2024 dengan nilai p.value = 0,000.

Kombinasi manfaat dari jahe merah dan air hangat bekerja bersama untuk menurunkan tekanan darah melalui mekanisme Vasodilatasi: Jahe merah dan air hangat membantu melebarkan pembuluh darah, mengurangi tekanan darah sistemik, Stimulasi Parasimpatis: Proses perendaman kaki merangsang sistem saraf parasimpatis, yang menurunkan detak jantung dan tekanan darah, Efek Antiinflamasi: Jahe merah mengurangi peradangan yang dapat memengaruhi kekakuan pembuluh darah, Diuretik Alami: Jahe merah membantu mengurangi retensi cairan, yang merupakan salah satu faktor peningkat tekanan darah.(Lestari,

2020).

Rendaman kaki dengan jahe merah dapat membantu menurunkan tekanan darah melalui mekanisme relaksasi, vasodilatasi, stimulasi sirkulasi darah, dan efek menenangkan. Namun, metode ini sebaiknya digunakan sebagai terapi komplementer, bukan pengganti pengobatan utama. Untuk hasil yang optimal.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA