

SKRIPSI

PENGARUH RENDAM KAKI AIR JAHE MERAH HANGAT TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA 'AISYIYAH ROKAN HULU

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan



Disusun Oleh :

Sri Maharani
NIM : 2239041

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PANGARAIAN
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Sri Maharani

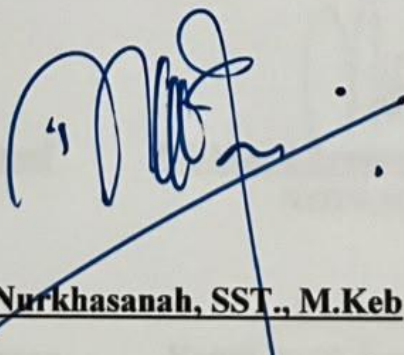
NIM : 2239041

Program Studi : Sarjana Kebidanan

Skripsi dengan judul **“PENGARUH RENDAM KAKI AIR JAHE MERAH HANGAT TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA ‘AISYIYAH ROKAN HULU”** telah disetujui sebagai Skripsi dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diseminarkan.

Pasir Pangaraian, 12 Mei 2026

Pembimbing



Bdn. Siti Nurkhasanah, SST., M.Keb

NIDN.1027038701

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH RENDAM KAKI AIR JAHE MERAH HANGAT TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA 'AISYIYAH ROKAN HULU

Disusun oleh :
Sri Maharani
NIM 2239041

Diujikan Dalam Sidang Skripsi
Pada Tanggal 12 Mei 2026

Mengetahui
Ketua Penguji



Bdn. Siti Nurkhasanah, M.Keb
NIDN.1027038701

Penguji I



Bdn. Ermiza, S.SiT., M.Biomed
NIDN.1022047801

Penguji II



Bd. Masdi Janiarli, SST., M.Kes
NIDN.101419004

Disahkan oleh :
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Ns. Romy Wahyuni, S.Kep., M.Kes
NIDN.1017068404

Disetujui oleh :
Ketua Prodi Sarjana Kebidanan



Bdn. Andria, SST., M.Biomed
NIDN.1008058607

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sri Maharani

NIM : 2239041

Program Studi : Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh Rendam Kaki Air Jahe Merah Hangat

Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi

Di Posyandu Lansia 'Aisyiyah Rokan Hulu.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alih tulis atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya sendiri.

Pasir pengaraian, 12 Mei 2026

Yang membuat pernyataan



Sri Maharani

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama Lengkap : Sri Maharani
Nim : 2239041
Tempat / Tanggal Lahir : Pasir Pengaraian, 04 Juli 2004
Agama : Islam
Suku/kebangsaan : Melayu/Indonesia
Anak Ke : 1 (pertama) dari 3 Bersaudara
Alamat Rumah : RT.001 RW.011 Desa Koto Tinggi, Kecamatan Rambah, Kabupaten Rokan Hulu, Provinsi Riau.
No Handphone : 0823-8525-2744
Email : srimaharanirani629@gmail.com
Riwayat Sekolah : 1. TK Islam Zaliyah, Lulusan Tahun 2010
2. SDN 004 Rambah, Lulusan Tahun 2016
3. MTSN 3 Rokan Hulu Lulusan Tahun 2019
4. SMAN 1 Rambah Lulusan Tahun 2022

Data Orang Tua :
Nama Ayah : Suardi
Tempat/Tanggal Lahir : Pasir Kota Baru, 05 Juni 1980
Pekerjaan : Petani

Nama Ibu : Nur Azlina
Tempat/Tanggal Lahir : Tulang Gajah, 27 Desember 1986
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Alhamdulillah peneliti mengucapkan kehadiran Allah SWT karena berkat Rahmat dan Hidayah-Nya maka peneliti dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi dengan judul “Pengaruh rendam kaki air jahe merah hangat terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia ‘Aisyiyah Rokan Hulu”

Peneliti menyadari adanya kekurangan dalam penulisan skripsi ini, oleh karena itu peneliti mengharapkan kritikan dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat dalam menyelesaikan tugas akhir Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pangaraian. Dalam penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapat bantuan dari beberapa pihak oleh sebab itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Hardianto, M. Pd Selaku Rektor Universitas Pasir Pangaraian yang memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas Pasir Pangaraian.
2. Lufita Nur Alfiah, M.Si Selaku Wakil Rektor I Universitas Pasir Pangaraian.
3. Hidayat,MM, Selaku Wakil Rektor II Universitas Pasir Pangaraian.
4. Ns.Romy Wahyuni,S.Kep,M.Kes Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pangaraian
5. Bdn. Andria., SST,M, Biomed, Selaku Ka. Prodi Sarjana Kebidanan Universitas Pasir Pangaraian
6. Bdn.Siti Nurkhasanah,SST,M.Keb, Pembimbing yang telah meluangkan waktu, memberikan saran dan segala bimbingan serta arahnya selama Skripsi ini.
7. Bdn.Ermiza,S.SiT.,M.Biomed Selaku penguji 1 telah meluangkan waktu untuk memberikan pengarahan dalam menyelesaikan Skripsi ini.
8. Bd.Masdi Janiarli, SST, M.Kes selaku penguji 2 telah meluangkan waktu untuk memberikan pengarahan dalam menyelesaikan Skripsi ini.

9. Staf Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pangaraian dan Seluruh Dosen yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama menempuh perkuliahan.
10. Teruntuk orang tua peneliti Ayahanda tercinta (Suardi) dan Ibunda tercinta (Nur Azlina) orang hebat yang selalu menjadi penyemangat peneliti sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia. Yang tidak henti-hentinyaa memberikan kasih sayang dengan penuh cinta dan selalu memberikan motivasi. Terimakasih selalu berjuang untuk kehidupan peneliti, terimakasih untuk semua doa dan dukungan ayah dan ibu peneliti bisa berada dititik ini. Sehat selalu dan hiduplah lebih lama lagi harus selalu ada di setiap perjalanan dan pencapaian hidup peneliti, Tanpa kalian peneliti tidak akan bisa bertahan sejauh ini.
11. Kepada teman-teman Mahasiswa Universitas Pasir Pangaraian yang telah banyak memberikan dorongan dan semangat terhadap peneliti dalam menyelesaikan Skripsi ini.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa Skripsi ini jauh dari kata sempurna, jika terdapat kelebihan dalam Skripsi ini, maka semua datangnya dari Allah SWT dan jika terdapat kekurangan, itu tidak terlepas dari peneliti dalam penyusunan Skripsi ini, peneliti berharap kiranya Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Semoga Allah SWT membimbing dan menyertai setiap langkah kita Aamiin.

Pasir Pangaraian, 12 Mei 2026

Sri Maharani

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR SKEMA	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Tinjauan Teori.....	11
1. Lansia	11
2. Hipertensi	19
3. Rendam Kaki Air Jahe Merah	37
B. Kerangka Teori.....	46
C. Kerangka Konsep	47
D. Hipotesa	47
BAB III METODE PENELITIAN	48
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	48
B. Populasi dan sampel.....	49
C. Ruang lingkup penelitian	50

D. Variabel penelitian	50
E. Definisi Operasional.....	50
F. Instrumen/alat penelitian terdiri dari :.....	51
G. Metode Pengumpulan Data	52
H. Metode Pengolahan Data	52
I. Analisis Data	53
J. Etika Penelitian	54
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	56
A. Hasil Penelitian	56
B. Pembahasan.....	58
BAB V PENUTUP	65
A. Kesimpulan	65
B. Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	9
Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi.....	22
Tabel 3.1 Rancangan Penelitian.....	48
Tabel 3.2 Definisi Operasional	51
Tabel 4.1 Distribusi rata-rata tekanan darah pada lansia sebelum diberikan rendam kaki air jahe merah hangat	56
Tabel 4.2 Distribusi rata-rata tekanan darah pada lansia setelah diberikan rendam kaki air jahe merah hangat	57
Tabel 4.3 Pengaruh rendam kaki air jahe merah hangat terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Posyandu lansia ‘Aisyiyah Rokan Hulu	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Jahe Merah	34
------------------------------	----

DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1 Kerangka Teori.....	46
Skema 2. 2 Kerangka Konsep	47

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 2 : Standar Operasional Prosedur
- Lampiran 3 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 4 : Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 5 : Lembar Observasi Penelitian
- Lampiran 6 : Lembar Observasi Tekanan Darah
- Lampiran 7 : Master Tabel
- Lampiran 8 : SPSS
- Lampiran 9 : Lembar Konsultasi
- Lampiran 10 : Dokumentasi
- Lampiran 11 : Jadwal Penelitian

**PROGRAM STUDI S-1 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
SKRIPSI, MEI 2026
SRI MAHARANI
2239041**

**PENGARUH RENDAM KAKI AIR JAHE MERAH HANGAT TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI
POSYANDU LANSIA 'AISYIYAH ROKAN HULU**

68 Halaman, 3 Tabel, 2 Skema, 1 Gambar, 11 Lampiran

ABSTRAK

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan peneliti di Posyandu Lansia 'Aisyiyah Rokan Hulu terdapat 10 orang lansia yang mengalami hipertensi dengan tekanan darah sistolik ≥ 160 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg. Hipertensi pada lansia merupakan salah satu masalah kesehatan yang dapat menyebabkan komplikasi seperti stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung. Penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan terapi farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan yaitu rendam kaki air jahe merah hangat. Terapi ini memberikan efek relaksasi, memperlancar sirkulasi darah, dan membantu vasodilatasi pembuluh darah sehingga tekanan darah dapat menurun. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh rendam kaki air jahe merah hangat terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia 'Aisyiyah Rokan Hulu. Jenis penelitian ini adalah penelitian *kuantitatif* dengan desain *Pre Experimental* menggunakan rancangan *One Group Pretest-Posttest*. Sampel dalam penelitian berjumlah 10 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *Total Sampling*. Analisis data menggunakan uji *Paired Sample T-Test*. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum intervensi yaitu 161,40 mmHg dan sesudah intervensi menjadi 140,60 mmHg. Rata-rata tekanan darah diastolik sebelum intervensi yaitu 101,30 mmHg dan sesudah intervensi menjadi 91,10 mmHg. Hasil uji statistik diperoleh $p\text{ value} = 0,000 < 0,05$, hal ini berarti $p\text{ value} < 0.05$. sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh rendam kaki air jahe merah hangat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Diharapkan terapi ini dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis yang mudah, aman, dan dapat dilakukan secara mandiri di rumah.

Kata Kunci : Lansia, Hipertensi, Rendam Kaki Air Jahe Merah Hangat
Referensi : 5 Buku + 79 Jurnal (2022-2025)

**BACHELOR OF MIDWIFERY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
PASIR PENGARAIAN UNIVERSITY
THESIS, MAY 2026
SRI MAHARANI
2239041**

**THE EFFECT OF WARM RED GINGER FOOT SOAKS ON BLOOD
PRESSURE IN ELDERLY PEOPLE WITH HYPERTENSION AT THE
‘AISYIYAH ROKAN HULU ELDERLY HEALTH CLINIC**

68 Pages+3 Tables+2 Diagrams+1 Figure+11 Appendices

ABSTRACT

Based on a preliminary survey conducted by researchers at the ‘Aisyiyah Rokan Hulu Senior Citizens’ Health Post, there were 10 elderly individuals with hypertension, defined as systolic blood pressure ≥ 160 mmHg and diastolic blood pressure ≥ 90 mmHg. Hypertension in the elderly is a health issue that can lead to complications such as stroke, kidney failure, and heart disease. Hypertension can be managed through both pharmacological and non-pharmacological therapies. One non-pharmacological therapy that can be used is soaking the feet in warm red ginger water. This therapy provides a relaxing effect, improves blood circulation, and aids in vasodilation of blood vessels, thereby helping to lower blood pressure. The objective of this study was to determine the effect of warm red ginger foot soaks on blood pressure in elderly individuals with hypertension at the ‘Aisyiyah Rokan Hulu Elderly Health Post. This was a quantitative study with a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 10 participants, selected using total sampling. Data analysis utilized the Paired Sample T-Test. The results showed that the mean systolic blood pressure before the intervention was 161.40 mmHg and decreased to 140.60 mmHg after the intervention. The mean diastolic blood pressure before the intervention was 101.30 mmHg and decreased to 91.10 mmHg after the intervention. The statistical test results yielded a p-value of $0.000 < 0.05$, which means the p-value is less than 0.05. Therefore, it can be concluded that soaking the feet in warm red ginger water has a significant effect on lowering blood pressure in elderly individuals with hypertension. It is hoped that this therapy can be used as a nonpharmacological treatment that is easy, safe, and can be performed independently at home.

Keywords : Older Adults, Hypertension, Warm Red Ginger Foot Soak
References :5Books+79Journals(2022-2025)