



## **Pengaruh Air Rebusan Jahe Dengan Madu Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Posbindu PTM Srikandi Lenteng Agung Jakarta Selatan Tahun 2023**

### ***Pengaruh Air Rebusan Jahe Dengan Madu Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Posbindu PTM Srikandi Lenteng Agung Jakarta Selatan Tahun 2023***

**Mirawati Muhammad<sup>1</sup>, Bambang Suryadi<sup>2</sup>, Nur Eni Lestari<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Indonesia Maju

<sup>2</sup>Departemen Keperawatan Universitas Indonesia Maju

Email Korespondensi : [mirawatimuhammad18@gmail.com](mailto:mirawatimuhammad18@gmail.com)

#### Article Info

##### Article history :

Received : 21-07-2025

Revised : 23-07-2025

Accepted : 25-07-2025

Published : 27-07-2025

#### Abstract

*Hypertension is a non-communicable disease that requires attention from the government. Hypertension is a disease that is not foreign to the ears of the world's population and is familiar to the local community, this disease attacks from a young age to the elderly. Due to the increasing elderly population in Indonesia, more and more elderly people are at risk for hypertension, so a way or solution is needed to reduce the increasing number of hypertension, namely by means of non-pharmacological treatment. The aim of the study was to determine the effect of ginger and honey boiled water on reducing blood pressure in the elderly with hypertension at the srikandi lenteng agung PTM bindu post, south Jakarta. In this study using quantitative research methods with the type of research used in this study is the pre-experimental design or all experiments with the one group pretest-posttest research design. The population in this study were the elderly at posbindu PTM srikandi lenteng agung, south Jakarta, consisting of 15 respondents. Researchers used statistical analysis, namely parametric analysis with the paired T-Test or non-parametric statistical analysis with the Wilcoxon test. Instrument for data collection used a blood pressure meter and one med brand stethoscope. From the calculation results of the Wilcoxon Test, the Z value obtained from systolic blood pressure is -3508 with a p-value of  $0.000 < p\text{-value} < 0.05$ , and Z count for diastolic blood pressure is - 2.889 with a p - value  $0.004 < p\text{ value} < 0,05$ . There for  $H_0$  is rejected and  $H_a$  accepted so that it can be said that there is an effect of giving ginger boiled water with honey on lowering boold pressure in elderly with hypertension.*

**Keywords:** *Hypertension, Ginger, Honey, Elderly*

#### Abstrak

Hipertensi termasuk penyakit tidak menular yang memerlukan perhatian dari pemerintah. Penyakit hipertensi ini merupakan penyakit yang tak asing lagi di telinga penduduk dunia dan tak asing lagi di telinga masyarakat setempat, penyakit ini menyerang mulai usia muda sampai lanjut usia. Oleh karena itu semakin meningkatnya populasi lansia di Indonesia maka semakin banyak pula lansia yang terkena resiko masalah penyakit hipertensi, dengan ini diperlukan cara atau solusi untuk menurunkan angka meningkatnya



hipertensi yaitu dalam upaya pengobatan non farmakologi. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh air rebusan jahe dengan madu terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Posbindu PTM Srikandi Lenteng Agung Jakarta Selatan. Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pre-Experimental Design atau eksperimen semua dengan rancangan penelitian One Group Pretest-Posttest. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia di Posbindu PTM Srikandi Lenteng Agung Jakarta Selatan sebanyak 15 responden. Peneliti menggunakan analisis statistik yaitu analisis parametrik dengan paired T-Test atau analisis statistik non parametrik dengan uji Wilcoxon. Instrument dalam pengumpulan data menggunakan tensi meter dan stetoskop merek one med. Dari hasil perhitungan Uji Wilcoxon, maka nilai Z yang didapat dari tekanan darah sistolik sebesar -3508 dengan p-value sebesar  $0.000 < p\text{-value} < 0.05$ , dan Z hitung untuk tekanan darah Diastol sebesar -2.889 dengan p-value  $0.004 < p\text{-value} < 0,05$ . Oleh karena itu  $H_0$  Ditolak dan  $H_a$  Diterima sehingga dapat dikatakan ada pengaruh Pemberian Air Rebusan Jahe Dengan Madu Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi

**Kata kunci: Hipertensi, Jahe, Madu, Lansia**

## PENDAHULUAN

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi yaitu bila tekanan darah yang terukur dengan alat sphygmomanometer baik manual maupun digital lebih dari nilai normal yaitu 120/80 mmHg (millimeter air raksa). Sering juga disebut sebagai silent killer (pembunuh diam-diam) karena tidak bergejala. Tanda pasti dari hipertensi dapat diketahui dengan mengukur tekanan darah secara rutin. Keluhan penyerta yang juga bisa dirasakan klien yaitu sakit kepala, rasa berat ditengkuk dan sering emosi (Kemenkes RI, 2012).

Menurut data World Health Organization atau WHO (2015), presentase dari populasi yang berumur diatas 18 tahun keatas pada tahun 2014 yang mengalami peningkatan tekanan darah (tekanan darah sistolik 140 mmHg atau tekanan darah diastolik 90 mmHg) yaitu 24,0 % pada laki-laki dan 20,5% pada wanita, sedangkan di Indonesia sebagai penyakit terbesar kedua dengan presentase 31.7% yaitu. Pada laki-laki sebesar 24,0% dan pada wanita sebesar 22,6%. Sedangkan untuk provinsi jambi pada tahun 2014. Hipertensi Essential merupakan penyakit ke dua terbanyak yaitu 12,16% setelah masalah Nasopharingitis akut sebanyak 34,14 % (Dinkes Jambi, 2014).

Saat ini hipertensi masih merupakan masalah yang cukup penting dalam pelayanan kesehatan. Hal ini dikarenakan angka prevelensi hipertensi yang cukup tinggi dalam pelayanan kesehatan. Hal ini dikarenakan karena angka prevelensi hipertensi yang cukup tinggi di Indonesia (Apriza, 2020).

Prevalensi yang tinggi tidak hanya terjadi di negara maju tetapi juga di negara berkembang seperti Indonesia. Berdasarkan hasil Riset kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 menunjukkan angka prevalensi hipertensi hasil pengukuran mencapai 34,1% meningkat tajam dari 25,8% pada tahun 2013. Dengan angka prevalensi tertinggi di provinsi Gorontalo sendiri pada hasil riskesdas 2013 mencapai 29,0% dan pada Riskesdas tahun 2018 menjadi 31,0% dan berada pada urutan ke 20 dari 34 provinsi (Kemenkes RI, 2018).

Hipertensi pada lanjut usia sebagian besar merupakan hipertensi sistolik terisolasi (HST), meningkatnya tekanan darah sistolik menyebabkan besarnya kemungkinan timbulnya kejadian stroke dan infark myocard bahkan walaupun tekanan diastoliknya dalam batas normal (isolated systolic hypertension). Isolated systolic hypertension adalah bentuk hipertensi yang paling sering



terjadi pada lansia. Pada suatu penelitian hipertensi menempati 87% kasus pada orang yang berumur 50-59 tahun. Adanya hipertensi, baik HST maupun kombinasi sistolik dan diastolic merupakan factor risiko morbiditas dan mortalitas untuk orang lanjut usia. Hipertensi masih merupakan faktor risiko utama untuk stroke, gagal jantung penyakit koroner, dimana perannya diberikan lebih besar dibandingkan pada orang yang lebih muda (Kuswardhani, 2007).

Semakin tua seseorang cenderung berkurang daya tahan fisik dan daya fikir mereka oleh karena itu kesehatan lansia sangat penting untuk lebih diperhatikan, kurangnya perhatian terhadap kelompok lanjut usia dapat menimbulkan permasalahan yang kompleks terhadap lansia tersebut, mengingat bahwa kesehatan merupakan aspek yang kompleks terhadap lansia tersebut, mengingat bahwa kesehatan merupakan aspek sangat penting yang perlu diperhatikan pada kehidupan lanjut usia oleh karena itu kesehatan lansia perlu mendapat perhatian khusus dengan tetap di pelihara dan ditingkatkan kesehatannya agar dapat hidup secara produktif sesuai dengan kemampuannya (Widuri H, 2010).

Menurut Wahdah (2011), penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan cara pengobatan non farmakologis yaitu penurunan berat badan, olah raga, mengurangi asupan garam, tidak merokok, hindari stress dan pengobatan farmakologis ada beberapa golongan obat anti hipertensi yaitu diuretik, penghambat simpatetik, betablocker, vasodilator, penghambat enzim konversi angiotensin, antagonis kalsium dan penghambat Reseptor angiotensin II. Ramua tradisional yang digunakann dalam penatalaksanaan hipertensi diantaranya kunyit (rimpang), labu air (daging dan sari buah), selada air (semua bagian), ceplukan (semua bagian), alang-alang (akar), mengkudu/pace (buah), jeruk nipis (air buah), kumis kucing (daun), daun salam.

Selain itu, terdapat juga terapi komplementer seperti terapi komplementer seperti terapi herbal yang dapat digunakan untuk mengatasi hipertensi menggunakan tanaman obat seperti jahe, kunyit, mengkudu, daun salam, belimbing wuluh dan bawang putih.

Jahe atau ginger merupakan salah satu jenis tanaman rempah-rempah yang telah dikenal lama manfaat dan khasiatnya antara lain sebagai jamu atau obat-obatan, bahkan baku industry makanan dan minuman, bumbu masakan, minyak wangi, dan kosmetik. Tanaman ini tumbuh dengan baik dan tersebar di seluruh daerah tropic di wilayah Indonesia (Elisabet Alva nadia, 2020).

Beberap komponen kimia jahe putih (*Zingiber Officinale* Var *amarum*) seperti gingerol, zingerone dan shogaol memberi efek farmakologi sperti antioksidan, anti infalamasi, anti koagulan, analgesic, anti karsinogenik, non-toksik dan non-mutagenik meskipun pada konsentrasi tinggi (Stoilova et al, 2007)

Komponen utama dari jahe putih adalah senyawa homolog fenolik keton yang dikenal sebagai gingerol. Gingerol sangat tidak stabil dengan adanya panas dan pada suhu tinggi akan berubah menjadi shogaol. Pada konsentrasi rendah ternyata gingerol dan shogaol dapat menurunkan tekanan darah (Anonim, 2010).

Pada umumnya jahe dikonsumsi sebagai bumbu dapur, jamu, sebagai obat, maupun kecantikan. Jahe memiliki manfaat dalam sistem kardiovaskuler yaitu dapat menurunkan tekanan darah melalui blockade seluruh kalsium voltage dependen. Jahe juga dapat menurnkan tekanan darah dengan menghambat aktivasi ACE. Jahe memiliki potensi sebagai obat pencegah faktor



risiko hipertensi dan hyperlipidemia. Jahe juga dapat menghalangi kalsium yang menyebabkan kontraksi jaringan otot polos pada organ dan dinding arteri. Hal tersebut mengurangi kontraksi sehingga menghasilkan relaksasi otot maupun dinding arteri maka aliran darah menjadi lancar dan terjadilah penurunan tekanan darah.

Kandungan yang terdapat di dalam jahe yaitu senyawa flavonoid, saponin, dan fenol non flavonoid. Flavonoid memiliki efek inhibisi terhadap aktivitas angiotensin-converting enzyme (ACE) yang menyebabkan pembentukan II dari angiotensin I berkurang sehingga terjadi vasodilatasi, kemudian penurunan curah jantung dan akhirnya tekanan darah menurun. Inhibisi ACE juga dapat meningkatkan nitric oxide dan menurunkan yang juga dapat menyebabkan vasodilatasi.

Jahe mengandung mineral salah satunya kalium (potassium) 1,4%. Dalam sebanyak 415 mg. potassium merupakan nutrisi yang diperlukan untuk memelihara volume total tubuh, asid dan keseimbangan elektrolit serta fungsi sel. Meningkatkan konsumsi potassium dapat menurunkan tekanan darah pada orang dewasa. Makan yang mengandung potassium penting untuk menagani tekanan darah karena mengurangi efek dari sodium. Potassium juga mengurangi tekanan darah pada dinding pembuluh yang selanjutnya meneurnkan tekanan darah.

Hipertensi dapat diatasi dengan pengobatan non farmakologi, salah satunya adalah dengan mengonsumsi madu. Madu berasal dari nectar bunga yang diproses secara alami oleh lebah menjadi suatu cairan manis yang mengandung gula, protein, anzim, vitamin, mineral dan komponen fenolat seperti flavonoid (Arawwawala and Hewageegana, 2017).

Salah satu terapi pengobatan non farmakologi yang dapat digunakan untuk menurunkan hipertensi adalah madu. Madu salah satu pengobatan tradisional yang telah digunakan secara turun temurun memiliki 200 kandungan zat kimia. Berdasarkan pengujian praklinik yang dilakukan oleh Aluko, terkait madu untuk mengurangi tekanan sistolik (SBD), tekanan darah diastolik (DBP), dan detak jantung (HR), pada subjek sehat diberi 20 ml madu untuk dikonsumsi dan SBP, DBP, dan HR diukur pada interval yang berbeda; 15 menit, 30 menit dan 60 setelah diberi madu. Dari penelitian tersebut membuktikan bahwa tekanan darah sisitolik dan diastolic menurun, dengan hasil yang menunjukkan bahwa mengkonsumsi madu secara jangka pendek memiliki kemampuan untuk mengurangi tekanan darah pada subjek pria sehat.

Beberapa studi melaporkan bahwa antioksidan yang ada pada madu mampu memperbaiki tekanan oksidatif atau mengurangi peningkatan tekanan darah. Antioksidan adalah suatu senyawa yang mampu menyerap atau menetralsir radikal bebas sehingga dapat mencegah penyakit-penyakit degenerative seperti kardiovaskuler, karsinogenesis dan lainnya (Arawwawala and Hewageegana, 2017). Pemberian madu yang mengandung antioksidan alami yaitu flavonoid dapat meningkatkan bioavaibilitas nitrit oksida (NO) melalui penangkapan superoksida dalam tubuh sehingga menyebabkan penurunan tekanan darah (Parwata, 2015).

Menurut teori, kandungan flavonoid dalam madu berfungsi untuk penurunan tekanan darah. Flavonoid menurunkan system vascular resistensi (SVR) dan mempengaruhi kerja Angiotensin converting enzyme (ACE) yang mampu menghambat terjadinya perubahan angiotensin I menjadi angiotensin II.



Pada penelitian sebelumnya, pemberian madu setiap hari selama 1 tahun dengan dosis 20 gr dapat menurunkan tekanan darah (Aluko et al, 2014). Penelitian yang dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa pemberian madu 70 gr dapat menurunkan kadar glukosa darah puasa dan tekanan darah sistolik-diastolik pada diabetes melitus tipe 2 dengan pemberian 35 gr di pagi hari dan sore hari (Rahma, Bahar and Jafar, 2014). Antioksidan yang terdapat pada madu dapat mengurangi tekanan darah melalui mekanisme vasodilatasi arteri coroner yang memberikan efek hipotensi (Aluko et al., 2014)

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang ada maka dari itu peneliti tertarik melakukan penelitian yang dilakukan dengan mengangkat judul “pengaruh air rebusan jahe dengan madu pada lansia dengan penurunan tekanan darah pada hipertensi di posbindu PTM srikandi lenteng agung Jakarta selatan tahun 2022.

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian Pre Experimental Design, dengan rancangan penelitian One Group Pretest-Posttest. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi pada lansia tahun 2022 dengan jumlah data yang didapat pada survey pendahuluan di Wilayah Posbindu PTM srikandi lenteng agung Jakarta selatan sebanyak 15 orang. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan tehnik purposive sampling. Jadi jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 15 sampel orang hanya dalam satu kelompok.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini untuk pengumpulan data adalah menggunakan lembar observasi sertam menggunakan alat spignomanometer dan stetoskop.

## **HASIL PENELITIAN**

### **1. Analisa Data Univariat**

**Tabel 4.1 Rata-Rata Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum Intervensi Pada Lansia Di Posbindu PTM Srikandi Rw 07 Lenteng Agung Jakarta Selatan**

<b>Variabel</b>	<b>Mean</b>	<b>Std. Deviation</b>	<b>Min-Max</b>
Sistolik Pre-Intervensi	144,00	7,368	130 – 160 mmHg
Diastolik Pre-Intervensi	86,00	9,103	70 – 100 mmHg

Sumber: Hasil olahan Data SPSS

Berdasarkan tabel 4.1 di atas dapat diketahui bahwa nilai rata-rata tekanan darah sistolik sebelum diberikan intervensi berupa air rebusan jahe dengan madu pada lansia yang mengalami hipertensi adalah sebesar 144,00 mmHg dengan standar deviasi 7,368, nilai minimum 130 mmHg, dan nilai maksimum 160 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum intervensi adalah sebesar 86,00 mmHg dengan standar deviasi 9,103, nilai minimum 70 mmHg, dan maksimum 100 mmHg. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia dalam penelitian ini mengalami tekanan darah. Kedua nilai tersebut termasuk dalam kategori hipertensi, yang sesuai dengan karakteristik responden yang memang merupakan lansia dengan hipertensi.



**Tabel 4.2 Nilai Rata – Rata Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Setelah Intervensi Pada Lansia Di Posbindu PTM Srikandi Rw 07 Lenteng Agung Jakarta Selatan**

Variabel	Mean	Std. Deviation	Min-Max
Sistolik Post-Intervensi	129,33	7,037	120 – 140 mmHg
Diastolik Post-intervensi	76,67	4,880	70 – 80 mmHg

Sumber: Hasil Olahan Data SPSS

Pada tabel 4.2 terlihat bahwa setelah diberikan intervensi berupa air rebusan jahe dengan madu, rata-rata tekanan darah sistolik pada responden menurun menjadi 129,33 mmHg dengan standar deviasi 7,037, nilai minimum 120 mmHg, dan maksimum 140 mmHg. Sementara itu, rata-rata tekanan darah diastolik juga mengalami penurunan menjadi 76,67 mmHg dengan standar deviasi 4,880, nilai minimum 70 mmHg, dan maksimum 80 mmHg. Hal ini mengidentifikasi bahwa terdapat penurunan tekanan darah secara signifikan setelah pemberian intervensi, yang selaras dengan tujuan penelitian ini.

## 2. Analisa data bivariat

**Tabel 4.3 Uji Wilcoxon Pre-Post Intervensi Tekanan Darah Di Posbindu PTM Srikandi Rw 07 Lenteng Agung Jakarta Selatan**

Variabel	Perlakuan	N	Mean	Z	P - value
Sistole	Pre-Post	15	144.00	-3.508	0.000
	Pos-test		129.33		
Diastole	Pre-test	15	86.00	-2.889	0.004
	Pos-tes		76.67		

Sumber: Hasil Olahan Data SPSS

Interpretasi:

Berdasarkan tabel 4.3. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai Z untuk tekanan darah sistolik sebesar -3,508 dengan p-value 0,000, dan untuk diastolik sebesar -2,889 dengan p-value 0,004. Karena kedua p-value  $\leq 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian air rebusan jahe dengan madu.

Dengan demikian,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang berarti ada pengaruh signifikan pemberian air rebusan jahe dengan madu terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Posbindu PTM Srikandi RW 07 Lenteng Agung, Jakarta Selatan.

## PEMBAHASAN

### 1. Gambaran Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Intervensi

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sebelum pemberian air rebusan jahe dengan madu adalah 144,00 mmHg, dan mengalami penurunan menjadi 129,33 mmHg setelah intervensi. Sementara itu, tekanan darah diastolik juga



menurun dari 86,00 mmHg menjadi 76,69 mmHg setelah intervensi. Hasil ini menunjukkan adanya penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik setelah lansia diberikan terapi rebusan jahe dengan madu.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Heriyanto et al., 2022) yang mengatakan bahwa Hasil analisa rata-rata pada tekanan darah sistolik serta diastolik saat sebelum diberikan terapi untuk kelompok intervensi tekanan darah sistolik dengan rata-rata 164.23 mmHg dan diastolik 100.00mmHg. dan Hasil analisa rata-rata untuk tekanan darah sistolik dan diastolik setelah diberikan terapi untuk kelompok intervensi tekanan darah sistolik dengan rata-rata 149.50 mmHg dan diastolik 87.55 mmHg. Dari hasil tersebut mengatakan bahwa terjadinya penurunan rata-rata setelah intervensi dengan penyusutan.

Penelitian ini sejalan juga dengan penelitian (Gaung Eka Ramadhan et al., 2024) yang menyatakan bahwa hasil rata rata tekanan darah sistolik sebelum intervensi yaitu 141.32 mmHg dan distolik sebelum intervensi yaitu 132.59 dan setelah di lakukan intervensi tekanan darah nya berubah menjadi, sistolik sesudah intervensi 94.27 mmHg dan distoliknya 81.55 mmHg terdapat selisih antara sebelum intervensi dan sesudah intervensi sebanyak, sistolik 8.73 mmHg dan distoliknya 12.72 mmHg maka dinyatakan terdapat perubahan tekanan darah karena meminum rebusan jahe dan madu selama 5 hari berturut-turut.

Penurunan kedua komponen tekanan darah ini mencerminkan bahwa terapi yang diberikan mampu memperbaiki regulasi sistem peredaran darah, baik melalui efek vasodilatasi maupun penurunan resistensi pembuluh darah perifer. Dengan demikian, kombinasi jahe dan madu memberikan efek fisiologis yang signifikan dalam mendukung penurunan tekanan darah melalui mekanisme vasodilatasi dan pengurangan resistensi pembuluh darah perifer.

Menurut asumsi peneliti temuan ini sangat penting, mengingat tekanan darah tinggi merupakan faktor risiko utama berbagai komplikasi kardiovaskuler seperti stroke dan gagal jantung. Rebusan jahe dan madu dapat menjadi salah satu solusi alami untuk menurunkan tekanan darah pada lansia. Dengan kombinasi jahe yang memiliki sifat anti-inflamasi kuat dan madu yang memiliki sifat antioksidan tinggi, rebusan ini dapat membantu mengurangi peradangan pada pembuluh darah dan meningkatkan aliran darah. Peneliti juga percaya bahwa kombinasi jahe dan madu dapat lebih efektif daripada penggunaan tunggal, dan dapat menjadi alternatif pengobatan hipertensi pada lansia yang lebih alami dan memiliki efek sampingan yang lebih sedikit. Dengan demikian, peneliti berharap dapat membuktikan pengaruh rebusan jahe dan madu dalam menurunkan tekanan darah pada lansia melalui penelitian yang sistematis dan terkontrol.

## 2. Hasil Uji Statistik Wilcoxon

Hasil uji statistik uji Wilcoxon menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 untuk tekanan darah sistolik dan 0,004 untuk tekanan darah diastolik ( $P < 0,05$ ), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian air rebusan jahe dengan madu terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di posbindu PTM Srikandi Rw 07 Lenteng Agung, Jakarta Selatan.



Penelitian ini juga sejalan dengan (Vidya et al., 2019) Hasil penelitian menunjukkan hasil uji Wilcoxon bahwa tekanan darah yang diberikan senam hipertensi memiliki p-value sistolik 0,000 dan distolik 0,000 artinya terdapat pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Putri et al., 2022) Hasil pengukuran tekanan darah penderita hipertensi setelah pemberian ekstrak jahe merah (*zingiber officine*) mengalami perubahan yang signifikan. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan p-value= 0,000, dimana terdapat pengaruh ekstrak jahe merah terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Tambak Segaran Wetan 1 RT 04 RW 08 Kelurahan Rangkah.

Penelitian ini juga sejalan dengan (Tamrin et al., 2023) Hasil uji Wilcoxon didapatkan hasil statistic dengan nilai Z hitung -2,683 dan nilai pvalue = 0,007 (<0,05) dengan demikian maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak yang artinya ada pengaruh ekstrak jahe terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di RW 03 Kelurahan Tambangan.

Peneliti berasumsi bahwa rebusan jahe dan madu dapat memiliki pengaruh positif dalam menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia. Jahe, dengan sifat anti-inflamasi yang kuat, dapat membantu mengurangi peradangan pada pembuluh darah, sehingga meningkatkan aliran darah dan menurunkan tekanan darah. Selain itu, jahe juga dapat membantu melebarkan pembuluh darah, sehingga meningkatkan aliran darah dan menurunkan tekanan darah. Sementara itu, madu memiliki sifat antioksidan yang tinggi, yang dapat membantu mengurangi stres oksidatif yang dapat menyebabkan peradangan pada pembuluh darah dan meningkatkan tekanan darah.

Dengan kombinasi jahe dan madu, peneliti berharap bahwa rebusan ini dapat menjadi salah satu solusi alami untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia dan meningkatkan kesehatan kardiovaskuler mereka. Peneliti juga berharap bahwa rebusan jahe dan madu dapat membantu mengurangi risiko penyakit kardiovaskuler pada lansia, seperti stroke dan serangan jantung, dengan cara mengurangi peradangan, meningkatkan aliran darah, dan mengurangi stres oksidatif. Dengan demikian, peneliti berharap dapat membuktikan efektivitas rebusan jahe dan madu dalam menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia melalui penelitian yang sistematis dan terkontrol, sehingga dapat menjadi salah satu alternatif pengobatan yang lebih alami dan efektif untuk lansia dengan hipertensi.

Jahe mengandung senyawa flavonoid, saponin, dan fenol non-flavonoid yang memiliki efek inhibitor enzim ACE, menurunkan curah jantung, dan meningkatkan nitrat oksida, sehingga menyebabkan vasodilatasi. Selain itu, kandungan kalium dalam jahe membantu menurunkan tekanan darah dengan menetralkan efek natrium (sodium) dalam tubuh.

Sementara itu, madu mengandung antioksidan yang mampu menangkal radikal bebas dan membantu menjaga Kesehatan pembuluh darah (Arawawuaka & Hewageeana, 2017). Kandungan gingerol dalam madu dan jahe memberikan efek sinergis sehingga kombinasi keduanya memberikan manfaat ganda dalam menurunkan tekanan darah secara aman dan efektif.



Pada penelitian (Heriyanto et al., 2022) mengatakan Contoh terapi non farmakologi yang bisa menurunkan hipertensi adalah terapi rebusan jahe, karena banyak mengandung Glingerol yaitu senyawa yang bersifat kimia dimana berfungsi untuk menutup viltase-saluran kalsium dalam sel pembuluh darah akan terjadi vasokontruksi pembuluh di darah dimana dapat menurunkan kontraksi pada otot polos dinding arteri sehingga menyebabkan penyusutan tekanan pada darah.

Dalam penelitian (Putri et al., 2022) mengatakan Salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat menurunkan tekanan darah adalah rebusan jahe yang dapat memberi efek farmakologi seperti antioksidan, anti inflamasi, anti koagulan, analgesik, anti karsinogenetik, non-toksik dan non-mutagenik meskipun pada konsentrasi tinggi. Manfaat jahe salah satunya adalah menurunkan tekanan darah. Hal ini karena jahe merangsang pelepasan hormon adrenalin dan memperlebar pembuluh darah, akibatnya darah mengalir lebih cepat dan lancar, serta memperingan kerja jantung memompa darah.

Peneliti berasumsi bahwa rebusan jahe dan madu dapat memiliki efek farmakologis yang signifikan dalam menurunkan tekanan darah pada lansia. Jahe, dengan kandungan senyawa aktif seperti gingerol dan shogaol, dapat menghambat aktivitas enzim konversi angiotensin (ACE) yang dapat meningkatkan tekanan darah. Selain itu, jahe juga dapat membantu melebarkan pembuluh darah dan mengurangi peradangan pada pembuluh darah, sehingga meningkatkan aliran darah dan menurunkan tekanan darah. Madu, dengan kandungan antioksidan yang tinggi, dapat mengurangi stres oksidatif yang dapat menyebabkan peradangan pada pembuluh darah dan meningkatkan tekanan darah.

Dengan kombinasi jahe dan madu, peneliti berharap bahwa rebusan ini dapat memiliki efek farmakologis yang signifikan dalam menurunkan tekanan darah pada lansia. Peneliti juga berasumsi bahwa rebusan jahe dan madu dapat menghambat saluran kalsium, sehingga mengurangi kontraksi pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah. Dengan demikian, peneliti berharap dapat membuktikan efektivitas rebusan jahe dan madu dalam menurunkan tekanan darah pada lansia melalui penelitian yang sistematis dan terkontrol, sehingga dapat menjadi salah satu alternatif pengobatan yang lebih alami dan efektif untuk lansia dengan hipertensi.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang Pengaruh Air Rebusan Jahe Dengan Madu Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi Di Posbindu PTM Srikandi Lenteng Agung Jakarta Selatan, maka dapat disimpulkan:

1. Tekanan darah lansia sebelum diberikan air rebusan jahe dengan madu menunjukkan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 144,00 mmHg dan diastolik sebesar 86,00 mmHg.
2. Tekanan darah lansia setelah diberikan air rebusan jahe dengan madu mengalami penurunan dengan rata-rata tekanan darah sistolik menjadi 129,7 mmHg dan diastolik menjadi 76,67 mmHg



3. Terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian air rebusan jahe dengan madu terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, yang ditunjukkan dengan hasil Uji Wilcoxon  $p$ -value  $<0,05$ .

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang di diperoleh, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Posbindu PTM Srikandi Lenteng Agung diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.
2. Bagi Institut Pendidikan hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dalam proses pembelajaran, khususnya pada mata kuliah keperawatan komunitas dan keperawatan gerontik, serta sebagai contoh penerapan terapi herbal tradisional dalam praktik keperawatan berbasis evidence-based practice.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan memperluas variable yang diteliti, seperti aktivitas fisik, pola makan, dan factor psikososial. Peneliti juga dapat mengeksplorasi intervensi herbal lain, seperti konsumsi jus wortel atau herbal tradisional lainnya, untuk membandingkan efektivitas dalam menurunkan tekanan darah pada lansia.

### DAFTAR REFERENSI

- Gaung Eka Ramadhan, Aliffa Putri Surya Balqis, & Tati Suryati. (2024). Pengaruh Pemberian Rebusan Jahe Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wijaya Kusuma, Jakarta Barat. *Insologi: Jurnal Sains Dan Teknologi*, 3(4), 392–398. <https://doi.org/10.55123/Insologi.V3i4.3892>
- Heriyanto, H., Nugraha, B. A., & Hariadi, E. (2022). Kombinasi Rebusan Jahe Dan Madu Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 4(2), 101–112. <https://doi.org/10.33088/Jkr.V4i2.817>
- Putri, L. M., Sulistyana, C. S., Mamesah, M. M., & Iswati. (2022). Edukasi Pemberian Ekstrak Zingiber Afficine (Jahe Merah) Untuk Mengontrol Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat 2022*, 1(2), 72–83.
- Tamrin, Retno N, D., & Muawanah, S. (2023). Pengaruh Ekstrak Jahe Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Rw 03 Kelurahan Tambangan. *Jurnal Ners Widya Husada*, 2(2). [https://doi.org/10.1007/Springerreference\\_69739](https://doi.org/10.1007/Springerreference_69739)
- Vidya, R. R., Istiningtyas, A., & Mustikarani, I. K. (2019). Efektifitas Pemberian Rebusan Jahe Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kartasura. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. [http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/red2017-Eng8ene.pdf?sequence=12&isallowed=Y%0ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484\\_Sistem\\_Pembetulan\\_Terpusat\\_Strategi\\_Melestari](http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/red2017-Eng8ene.pdf?sequence=12&isallowed=Y%0ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_Sistem_Pembetulan_Terpusat_Strategi_Melestari)