

ABSTRAK

Pengaruh Rendam Kaki Air Jahe Merah dan *Slow Deep Breathing* Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Wilayah Puskesmas Perak Timur Surabaya

Dzikrulloh Al Abdu

Email : dzikrulloh003@gmail.com

Dosen Pembimbing :

Lembunai Tat Alberta, SKM, M.Kes.

Dr. Sri Utami, S.Kp., M.Kes.

Latar Belakang : Hipertensi dapat menyebabkan berbagai komplikasi yang mematikan. Faktor risiko hipertensi salah satunya yaitu usia karena proses penuaan menyebabkan penurunan elastisitas pembuluh darah dan kemampuan pompa jantung. Salah satu penatalaksanaan nonfarmakologis hipertensi yaitu terapi rendam kaki air jahe merah dan *slow deep breathing*.

Rumusan Masalah : Bagaimana pengaruh rendam kaki air jahe merah dan *slow deep breathing* terhadap tekanan darah lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Perak Timur Surabaya ?

Tujuan : Mengetahui pengaruh terapi rendam kaki air jahe merah dan *slow deep breathing* terhadap tekanan darah lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Perak Timur Surabaya.

Metode : *Quasi experimental* dengan *pretest posttest with nonequivalent control group design* dengan 22 lansia dan dibagi menjadi 11 responden pada masing-masing kelompok yang didapatkan dengan *simple random sampling*. Terapi kombinasi tersebut sebagai variabel independen hanya diberikan pada kelompok perlakuan selama 6 kali. Tekanan darah sebagai variabel dependen diukur menggunakan *sphygmomanometer* dan lembar observasi.

Teknik Analisis Data : Menggunakan *Independent T Test*

Hasil : *Independent T Test* didapatkan *p value* 0,000 dan 0,002 pada tekanan darah sistolik dan diastolik dengan $\alpha < 0,005$ yang artinya terdapat pengaruh terapi rendam kaki air jahe merah dan *slow deep breathing* terhadap tekanan darah lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Perak Timur Surabaya.

Kesimpulan : Dengan demikian, terapi rendam kaki air jahe merah dan *slow deep breathing* dapat menjadi salah satu terapi nonfarmakologis hipertensi.

Kata Kunci : Jahe Merah, *Slow Deep Breathing*

ABSTRACT

The Effect of Soaking Feet With Red Ginger Water and Slow Deep Breathing On Blood Pressure In Hipertensive Elderly in The Work Area of The Perak Timur Community Health Center Surabaya

Dzikrulloh Al Abdu

Email : dzikrulloh003@gmail.com

Dosen Pembimbing :

Lembunai Tat Alberta, SKM, M.Kes.

Dr. Sri Utami, S.Kp., M.Kes.

Introduction : Hypertension can cause deadly complications. Hypertension can be caused by age because aging reduce the elasticity of blood vessels and the heart pump. Soaking feet with red ginger water and slow deep breathing is one of the hypertension treatments.

Problem : How is the effect of soaking feet in red ginger water and slow deep breathing on the blood pressure of hypertensive elderly people in the work area of the Perak Timur Community Health Center, Surabaya ?

Objective : Determine the effect of soaking feet with red ginger water and slow deep breathing on blood pressure in hipertensive elderly in the area of the Perak Timur Community Health Center Surabaya.

Methods : Quasi experimental, pretest posttest with nonequivalent control group design with 22 elders and divided 11 elders in each group obtained by simple random sampling. This combination therapy as independent variable was only given to the treatment group for 6 times. The blood pressure as dependent variable was measured with a sphygmomanometer and observation sheet.

Data Analysis : Using Independent T Test

Results : The Independent T Test showed p value = 0.000 and 0,002 on systolic and diastolic blood pressure with $\alpha < 0,005$ wich mean there is an effect of red ginger foot soak therapy and slow deep breathing on the blood pressure of hypertensive elderly in the area of the Perak Timur Community Health Center, Surabaya.

Conclusion : Thus, soaking feet with red ginger water and slow deep breathing can be a non-pharmacological therapy for hypertension.

Keyword : Red Ginger, Slow Deep Breathing