

Pemberian Seduhan Jahe Pada Ny. M dengan Diagnosis Hipertensi di Desa Awang Bangkal Barat Kecamatan Karang Intan: Studi Kasus

Henni Devioni, Agianto

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat
Email korespondensi: agianto@ulm.ac.id

ABSTRAK

Latar belakang: Hipertensi menjadi penyakit dengan kejadian tertinggi dari 10 penyakit pada pendataan di UPT Puskesmas Karang Intan 2 pada tahun 2021. Hal itu dikarenakan masyarakat khususnya pada Kawasan Desa Awang Bangkal Barat memiliki kebiasaan *mewadai* pada pagi hari dan mengonsumsi *iwak wadi*.

Tujuan: Memberikan gambaran hasil asuhan keperawatan pada penderita hipertensi melalui pemberian seduhan jahe.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode studi kasus. Individu merupakan salah satu dari masyarakat Desa Awang Bangkal yang dipilih secara acak atau *accidental*. Individu diberikan seduhan jahe dan diamati tekanan darahnya menggunakan alat *sphygmomanometer* setiap hari selama 6 hari.

Hasil dan Pembahasan: Hasil pengkajian yang dilakukan pada klien dapat ditegakkan diagnosis resiko ketidakefektifan perfusi jaringan perifer dan ketidakefektifan manajemen kesehatan berhubungan dengan kurang pengetahuan program terapeutik. Untuk mencapai *outcome*, klien diberikan seduhan jahe dan pendidikan kesehatan terkait perilaku "Patuh" terhadap hipertensi. Selama intervensi pemberian seduhan jahe, terjadi penurunan tekanan darah pada klien. Awalnya tekanan darah klien 170/100 mmHg menjadi 124/99 mmHg.

Kesimpulan: Pemberian seduhan jahe pada penderita hipertensi dapat menjadi salah satu pilihan alternatif dalam pengobatan non farmakologis..

Kata-Kata Kunci: Hipertensi, Seduhan Jahe, dan Studi Kasus.

ABSTRACT

Background: Hypertension is disease with the highest incidence out of 10 diseases recorded in data collected from UPT Puskesmas Karang Intan 2 in 2021. This issue due to the habit of people, especially in the Awang Bangkal Barat Village Area, to collect in the morning and consuming *iwak wadi*. Objective: To provide an overview of treatment in patients with hypertension through ginger steeping

Methods: This study used a case study method. The subject of this study is one of the people of Awang Bangkal Village who was selected randomly or accidentally. The subject were given ginger infusion, then observed the blood pressure using a *sphygmomanometer* every day for 6 days.

Results and Discussion: The assessment results was determined through diagnosis of ineffective peripheral tissue perfusion risk and second diagnosis, namely ineffective health management related to lack of knowledge on therapeutic programs. In order to obtain an effective result, the subject was given ginger steeping and health education related to "obedient" behaviour towards hypertension. During the intervention of ginger steeping, there was a decrease in blood pressure. The initial blood pressure was 170/100 mmHg then after got treatment reduced to 124/99 mmHg.

Conclusion: Giving ginger infusion to patients with hypertension can be an alternatif option in non-pharmacological treatment.

Keywords: Case Study, Hypertension, and Ginger.

Cite this as: Devioni, H., Agianto. Pemberian Seduhan Jahe Pada Ny. M dengan Diagnosis Hipertensi di Desa Awang Bangkal Barat Kecamatan Karang Intan: Studi Kasus. Nerspedia 2023;5(3): 273-281.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang paling umum diderita oleh masyarakat. Hipertensi bersifat *silent killer* dan menjadi masalah utama jika tidak segera ditangani. Hipertensi dapat menimbulkan beberapa komplikasi seperti jantung, gagal ginjal, diabetes dan stroke (1).

WHO (2015) menyebutkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi (2). Kasus hipertensi di Asia Tenggara mencapai 36.6% dan Indonesia menjadi peringkat kedua dengan kejadiannya sebanyak 41% (3). RISKESDAS 2018 menyebutkan kejadian hipertensi mengalami kenaikan dari 25.8% di tahun 2013 menjadi 34.1%. Di Indonesia, Kalimantan Selatan menduduki peringkat nomor 7 dari 34 provinsi. Sedangkan di Kalimantan sendiri, Kalimantan Selatan menduduki peringkat pertama kejadian hipertensi. RISKESDAS (2018) juga mencatat bahwa kejadian hipertensi di Indonesia terjadi pada kelompok usia dewasa hingga lansia (4).

Berdasarkan data yang didapat dari Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar (2017) menyebutkan persentasi kejadian hipertensi di Kabupaten Banjar sebanyak 62.7% (5). Merujuk dari data yang didapatkan pada UPT Puskesmas Karang Intan 2 terdapat 10 penyakit terbanyak dengan hipertensi menjadi kasus kejadian tertinggi dalam 1 tahun terakhir dengan 445 pelaporan kasus hipertensi. Berdasarkan hasil wawancara dengan salah seorang ketua RT di Desa Awang Bangkal Barat menyebutkan bahwa saat dilakukan pendataan untuk vaksinasi Covid-19, warganya banyak yang menderita hipertensi sehingga memerlukan konsultasi terlebih dahulu dengan dokter dalam

pemberian vaksin Covid-19 periode ke 4 di Desa Awang Bangkal Barat. Desa Awang Bangkal Barat merupakan salah satu dari wilayah kerja Puskesmas Karang Intan 2. Desa ini terletak pada dataran tinggi dikelilingi oleh perbukitan dan juga sungai. Sungai merupakan salah satu ciri dari lahan basah. Masyarakat ada yang menjadi budi daya ikan untuk dijual atau dikonsumsi sendiri dengan olahan iwak wadi. Hal ini lah yang menjadi salah satu penyebab tingginya kejadian hipertensi di Desa Awang Bangkal Barat.

Selain itu masyarakat juga banyak yang bekerja sebagai petani dan berkebun. Kepala Desa Awang Bangkal Barat memiliki peraturan agar setiap rumah membuat TOGA di pekarangannya. Namun, disana juga telah dibuat TOGA (Tanaman Obat Keluarga) yang dapat digunakan oleh masyarakat sebagai obat tradisional. Salah satu dari tanaman tersebut yaitu jahe. Jahe atau *ginger* merupakan salah satu jenis tanaman rempah-rempahan yang dikenal banyak manfaat dan khasiatnya antara lain sebagai jamu atau obat-obatan. Tanaman ini tumbuh dengan baik dan tersebar di seluruh daerah tropika basah di wilayah Indonesia. Jahe memiliki potensi sebagai obat pencegah faktor risiko hipertensi dan hiperlipidemia. Jahe dapat mengurangi kontraksi jaringan otot polos akibat kalsium sehingga menghasilkan relaksasi otot maupun dinding arteri maka aliran darah menjadi lancar dan terjadilah penurunan tekanan darah (6).

Berdasarkan hasil pengkajian pada Ny. M di tanggal 23 Desember 2021, dirinya telah menderita hipertensi selama 5 tahun terakhir. Ny. M sering merasakan sakit kepala dan mengobatinya dengan menggunakan minyak kayu putih. Ny. M mengakui bahwa

dirinya jarang minum obat antihipertensi karena takut merusak ginjalnya. Sese kali Ny. M memeriksakan diri ke bidan setempat dan baru meminum obat saat sakit yang dirasakan sudah tak tertahankan. Ny. M mengatakan sudah mencoba beberapa obat tradisional dengan salah satunya yaitu minum rebusan biji ketumbar, tetapi tidak ada perubahan pada tekanan darahnya. Ny. M memiliki kebiasaan makan goreng-gorengan, *iwak wadi* dan merupakan orang yang mudah stres jika memikirkan suatu masalah. Berdasarkan uraian di atas, maka dilakukan study kasus pada Ny. M untuk memberikan gambaran hasil asuhan keperawatan pada klien dengan hipertensi

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus pada salah satu warga desa setempat. Individu dipilih secara acak dan accidental ketika peneliti sedang melakukan pendataan pada warga yang tidak bisa mengikuti vaksin Covid-19 akibat hipertensi. Pemilihan sampel dilakukan pada tanggal 21 Desember 2021. Dilanjutkan dengan melakukan pengkajian pada tanggal 23 Desember 2021. Selanjutnya dilakukan anamnesis asuhan keperawatan, penegakkan diagnosis, perencanaan keperawatan dan evaluasi.

Individu yang terpilih yaitu Ny. M berusia 40 tahun menderita hipertensi sudah 5 tahun dan jarang mengonsumsi obat antihipertensi. Diagnosis yang dapat diangkat yaitu resiko ketidakefektifan perfusi jaringan perifer dan keidakefektifan manajemen kesehatan. Perencanaan keperawatan yang dibuat berupa pemberian seduhan jahe selama 6 hari dan diberikan 1x sehari. Seduhan jahe dibuat dengan mengupas jahe yang sudah dicuci sebanyak 4 gr (2 ruas jari).

Selanjutnya jahe dipotong kecil-kecil. Kemudian siapkan air sebanyak 200 cc untuk direbus hingga mendidih. Setelah mendidih, masukkan potongan jahe dan tunggu hingga air menjadi 100 cc. saring potongan jahe dan seduhan jahe siap diminum (7). Tekanan darah diukur pada hari pertama sebelum pemberian jahe dan setiap sehari setelah pemberian jahe. Data disajikan dalam bentuk data untuk mengetahui perubahan dari tekanan darah klien.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengkajian yang dilakukan pada Ny. M tanggal 23 Desember 2021 pukul 16.00 WITA, Ny. M menderita hipertensi sedang dengan TD 170/100 mmHg. Pada saat pengkajian Ny. M mengeluhkan pegal pada bagian belakang leher hingga Pundak. Kemarin malamnya, Ny. M mengatakan bahwa dirinya pusing dan baru hilang saat pagi hari. hasil pemeriksaan TTV yaitu RR: 19x/menit, T: 36.7⁰C, SPO2: 97%. Ny. M mengatakan dirinya sering mengalami pusing yang berputar, pegal pada leher belakang hingga pundak. Ny. M mengatakan dirinya sudah menderita hipertensi sejak 5 tahun yang lalu. Beliau mengatakan bahwa orang tua laki-lakinya juga menderita hipertensi. Ny. M mengatakan di rumah selalu menyediakan obat anti hipertensi yaitu Captopril dan diminum saat terasa sakit kepala yang tak tertahankan. Ny. M mengungkapkan tidak mengonsumsi obat hipertensi terus menerus karena takut akan kesehatan ginjalnya. Ny. M mengatakan sempat pada awal dirinya tahu terdiagnosis hipertensi, rutin meminum obat. Namun karena dirinya masih saja mengeluhkan sakit kepala dan tekanan darahnya tak kunjung turun, beliau menghentikan konsumsi obat dan beralih pada pengobatan alternatif.

Selain itu alasan Ny. M tidak ada memeriksakan dirinya rutin pada pelayanan kesehatan karena tidak memiliki waktu yang cukup. Ny. M mengatakan memiliki kebiasaan makan *iwak wadi* namun sudah dikurangi. Dalam seminggu, Ny. M mengonsumsi *iwak wadi* sebanyak 2x. Beliau mengatakan jika makan *iwak wadi* dapat menambah nafsu makannya. Berdasarkan teori dan hasil pengkajian, terdapat kesamaan pada Ny. M. Ny. M menderita hipertensi sedang yang dapat berisiko mengalami ketidakefektifan perfusi jaringan perifer (8). Hal itu dikarenakan kebiasaan makan asin yaitu *iwak wadi*, usianya walau dalam kategori dewasa dan keturunan. Maka dari itu perlunya Ny. M dalam memodifikasi gaya hidup untuk mengontrol hipertensi.

Joint National Committee menyebutkan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengontrol hipertensi adalah modifikasi gaya hidup mulai dari pengaturan pola makan, peningkatan aktivitas fisik, pengurangan asupan garam dan penurunan berat badan (9). Jika langkah tersebut tidak berhasil, maka hipertensi diturunkan dengan obat. Namun, masih sedikit penderita hipertensi yang melakukan pengobatan secara teratur untuk mengontrol tekanan darah. Salah satu faktor utama keberhasilan dari penurunan darah dan mencegah komplikasi dengan menggunakan obat yaitu kepatuhan mengonsumsi obat (10). Penelitian pertama dalam sebuah artikel menyebutkan kepatuhan seseorang dalam mengonsumsi obat anti hipertensi dalam sebuah hasil penelitian memiliki hubungan dengan lamanya individu tersebut menderita hipertensi. Hal ini disebabkan kebanyakan penderita akan merasa bosan untuk berobat. Selain itu serupa pula dengan penelitian kedua menunjukkan ada pengaruh yang

signifikan lama menderita hipertensi terhadap ketidakpatuhan pasien penderita hipertensi dalam menjalani pengobatan, dimana semakin lama seseorang menderita hipertensi maka cenderung untuk tidak patuh karena terasa jenuh menjalani pengobatan atau meminum obat sedangkan tingkat kesembuhan yang telah dicapai tidak sesuai dengan yang diharapkan (10). Melihat dari hasil penelitian di atas, salah satu upaya untuk meningkatkan kepatuhan dalam pengobatan antihipertensi adalah melalui pendidikan kesehatan.

Pendidikan kesehatan bagi penyandang Hipertensi dapat berdampak terhadap meningkatkan kesadaran pasien agar tekanan darah terkontrol dan terjadi penurunan gejala. Upaya kesehatan tersebut terfokus pada upaya peningkatan perilaku sehat, mendorong perilaku yang menunjang kesehatan, pencegahan penyakit, pengobatan dan pemulihan penyakit (11). Selain dilakukan pendidikan kesehatan pada Ny. M untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadarannya, maka diberikan tindakan non farmakologi berupa pemberian seduhan jahe pada Ny. M. Seduhan jahe diberikan kepada Ny. M sebanyak 1x sehari. Hal itu dilakukan terus hingga hari ke 6 dan dievaluasi akhir pada hari ke 7. Pemberian jahe diberikan setiap siang hari menyesuaikan dengan kegiatan Ny. M dan dipastikan klien telah makan sebelumnya.

Jahe banyak digunakan untuk rempah dan obat-obatan. Salah satu jenis jahe yang digunakan untuk jamu dan pengobatan adalah jahe merah. Jahe merah memiliki kandungan minyak atsiri yang paling tinggi lalu Jahe Putih Kecil dan Jahe Putih Besar yang kandungannya paling kecil (12). Jahe merah mengandung minyak atsiri sebesar 2,6%-3,9%. Besarnya kandungan minyak

atsiri ini yang membuat jahe dapat digunakan sebagai obat. Sehingga penggunaan jahe merah banyak dipilih dalam pemanfaatan pembuatan jamu dan obat tradisional lainnya (13). Selain itu kandung dalam jahe yang dapat menurunkan tekanan darah adalah flavonoid. *Flavonoid* memiliki efek inhibisi terhadap aktivitas angiotensin-converting enzyme (ACE) yang menyebabkan pembentukan angiotensin II dari angiotensin I berkurang sehingga terjadi vasodilatasi, kemudian penurunan curah jantung dan akhirnya tekanan darah menurun (6). Saputri, Haafizah & Widyasari (2018) menyebutkan beberapa manfaat dari jahe yaitu: mengurangi mual muntah pada wanita hamil, menurunkan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus tipe 2, menurunkan tekanan darah, mengatasi masalah pencernaan dan mengatasi nyeri wanita saat menstruasi (14). Namun jika jahe dikonsumsi berlebihan dari batas

hariannya yaitu 4 gr/hari maka akan berdampak buruk pada tubuh seperti: membahayakan kehamilan, diare, kembung dan iritasi mulut (15). Hipertensi dan penatalaksanaan non farmakologi mengatakan bahwa, edukasi ini penting sebagai pengingat tentang modifikasi gaya hidup sehat: pengaturan diet, aktivitas fisik, pola istirahat dan pengendalian stres; menjadi awal bagi perubahan perilaku yang positif yang dapat mengendalikan tekanan darah tidak menjadi tinggi terus-menerus (16). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kristiani & Sindi (2020) yaitu "*Pemberian Minuman Jahe Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Surya Kencana Bulak Jaya Surabaya*" menunjukkan terdapat pengaruh tekanan darah sesudah diberikan terapi minum seduhan jahe (7). Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka diimplementasikan pada Ny. M selama 6 hari dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Pengukuran Tekanan Darah

Hari/ Tanggal Tindakan	Jam	Hasil Pengukuran Tekanan Darah
Kamis, 23 Desember 2021 Pengkajian	14.00 WITA	170/100 mmHg
Jum'at, 31 Desember 2021 Implementasi hari ke-1	14.00 WITA	155/129 mmHg
Sabtu, 1 Januari 2022 Implementasi hari ke-2	15.00 WITA	123/102mmHg
Minggu, 2 Januari 2022 Implementasi hari ke-3	15.30 WITA	141/99 mmHg
Senin, 3 Januari 2022 Implementasi hari ke-4	15.30 WITA	134/93 mmHg
Selasa, 4 Januari 2022 Implementasi hari ke-5	15.30 WITA	136/95 mmHg
Rabu, 5 Januari 2022 Implementasi hari ke-6	15.30 WITA	125/82 mmHg
Kamis, 6 Januari 2022 Implementasi dan evaluasi akhir	15.30 WITA	124/99 mmHg

Hasil pengukuran tekanan darah awal pada saat pengkajian yang dilakukan pada tanggal 23 Desember 2021 didapatkan hasil tekanan darah Ny. M 170/100 mmHg. Selanjutnya diukur kembali pada hari pertama implementasi sebelum diberikan seduhan jahe yaitu 155/129 mmHg. Setiap hari dilakukan pengukuran tekanan darah pada Ny. M dengan hasil pada tabel. Hingga pada hari terakhir tekanan darah Ny. M berada pada 124/99 mmHg. Pada hari pertama implementasi yaitu tanggal 31 Desember 2021, selain diberikan seduhan jahe, Ny. M juga diberikan pendidikan kesehatan untuk mengontrol hipertensi dan membuat seduhan jahe. Ny. M diberikan informasi mengenai PATUH untuk mengontrol hipertensi. Hipertensi yang terkontrol dapat mengurangi terjadinya komplikasi. Hal itu dapat dilakukan dengan modifikasi gaya hidup lebih sehat, aktivitas rutin, konsumsi makanan sehat dan pergi ke pelayanan kesehatan untuk upaya preventif (17). Pada saat diberikan pendidikan kesehatan, Ny. M memperhatikan dan menyimak dengan seksama. Namun, ketika masuk pada materi kepatuhan minum obat, Ny. M masih menyatakan akan berpikir-pikir dulu karena takut. Ketika pembuatan jahe, Ny. M membantu dan menyimak setiap langkah dari pembuatannya. Pada hasil pengukuran di tanggal 2 Januari 2022 terjadi kenaikan tekanan darah kembali menjadi 141/99 mmHg yang sebelumnya 123/102 mmHg. Hal itu dikarenakan pada hari sebelumnya yaitu Sabtu sore hingga Minggu pagi Ny. M membantu tetangganya memasak untuk persiapan pernikahan. Ny. M juga mengutarakan saat malam hari kepalanya pusing dan badannya pegal. Namun, sudah berkurang dan tidak ada pusing saat pagi hari. Pada hasil pengukuran di tanggal 4 Januari 2022 terjadi kenaikan juga yaitu

136/95 mmHg yang sebelumnya 134/93 mmHg. Hal itu dikarenakan pada saat sebelum dilakukannya pengukuran, Ny. M bercerita mengenai kekesalannya terhadap pelayanan yang didapatkannya dari salah satu fasilitas kesehatan. Ny. M menceritakan dengan nada tinggi dan terlihat marah. Mengingat dirinya datang ingin memeriksakan tekanan darahnya namun tidak diperiksa dan hanya diberikan obat saja. Stres atau ketegangan jiwa ditandai dengan rasa tertekan, murung, rasa marah dendam, rasa takut, rasa bermasalah dapat merangsang kelenjar anak ginjal melepaskan hormon adrenalin dan memacu jantung berdenyut lebih cepat serta kuat sehingga tekanan darah meningkat. Jika stres berlangsung cukup lama tubuh akan berusaha mengadakan penyesuaian sehingga dapat menimbulkan kelainan patologis. Gejala yang timbul dapat berupa penyakit hipertensi (18).

Selama pemberian seduhan jahe dalam 6 hari, Ny. M tidak ada mengeluhkan sakit perut, mual, muntah dan pusing setelah mengonsumsinya. Ny. M mengatakan badannya menjadi lebih segar, tidur lebih enak dan akan mempertahankan konsumsi jahe dalam kesehariannya. Ny. M mengatakan senang telah mengetahui minuman lain selain biji ketumbah agar tekanan darah dapat turun. Ny. M juga mengutarakan setidaknya 1 bulan sekali dirinya akan melakukan pemeriksaan kesehatan rutin ke Puskesmas Karang Intan 2.

KETERBATASAN

Keterbatasan yang didapatkan saat pelaksanaan implementasi selama 6 hari yaitu berasal dari kesadaran Ny. M sendiri. Selama pemberian seduhan jahe, tekanan

darah Ny. M masih tidak stabil. Hal itu dikarenakan Ny. M masih belum bisa mengikuti diet yang dianjurkan seperti penggunaan garam. Ny. M juga masih mengolah makanan dengan menggoreng dan kebiasaan pagi mengonsumsi gorengan (*mewadai*). Hal lain yang masih belum bisa dikontrol Ny. M adalah pengelolaan stres dan cara menghadapi. Bagaimana masalah itu bergantung pada Ny. M sendiri. Selama dilakukan pengkajian dan implementasi, keluarga dari Ny. M enggan bergabung. Hanya duduk dan melihat dari jauh.

ETIKA PENELITIAN

Etika penelitian yang dilakukan dimulai dengan melakukan *informed consent* secara lisan. Setelah mendapat persetujuan, barulah dilakukan pengkajian dan selanjutnya pemberian implementasi berupa seduhan jahe. Peneliti menerapkan aspek etika keperawatan berupa *autonomy* yaitu kebebasan pasien untuk memilih, *beneficience* yaitu melakukan tindakan yang bermanfaat untuk klien, dan *non maleficience* yaitu berbuat hal yang tidak merugikan klien.

KONFLIK KEPENTINGAN

Pada pelaksanaan penelitian, tidak terdapat konflik dan mengganggu kepentingan pihak mana pun

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat telah memfasilitasi jalannya penelitian ini. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada Desa Awang Bangkal Barat telah menerima dengan baik dan

memberikan izin untuk melakukan penelitian di wilayah tersebut. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada pihak lain yang terlibat dan memberikan dukungan selama penelitian ini dilakukan.

PENUTUP

Kesimpulan dari penelitian yang dimulai dengan dilakukan pengkajian pada tanggal 23 Desember 2021. Diagnosis yang muncul pada klien ada 2 yaitu resiko ketidakefektifan perfusi jaringan perifer dan ketidakefektifan manajemen kesehatan. Untuk mengatasi permasalahan tersebut maka selanjutnya klien diberikan implementasi berupa seduhan jahe setiap hari sebanyak 1x selama 6 hari. Sebelum diberikan seduhan jahe, tekanan darah diukur dan diukur kembali satu hari setelah pemberian jahe. Terjadi penurunan tekanan darah dari 170/100 mmHg menjadi 124/99 mmHg. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian seduhan jahe untuk menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi alternatif pendamping obat antihipertensi untuk menurunkan tekanan darah. Selain itu perawat dan pelayanan kesehatan setempat juga mengambil peranan penting dalam memberikan pendidikan kesehatan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat bahwa hipertensi bukan lah penyakit yang bisa didiamkan saja tanpa adanya pengaturan pola hidup dan pemberian terapi.

REFERENSI

1. Kartika M, Subakir, Mirsiyanto E. Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020. *Jurnal Kesmas Jambi*. 2021;5(1).

2. World Health Organization. A Global Brief on Hypertension: Silent Killer, Global Public Health Crisis. 2015.
3. Purwono J, Sari R, Ratnasari A, Budianto A, Metro AKDW, Muhammdiyah U, et al. Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*. 2020;5(1).
4. Kementerian Kesehatan Replubik Indonesia. *Riset Kesehatan Dasar* 2018. 2018.
5. Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan. *Profil Kesehatan Kalimantan Selatan Tahun 2018*. 2018.
6. Nadia EA. Efek Pemberian Jahe Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Medika Utama*. 2020;02(01).
7. Kristiani RB, Ningrum SS. Pemberian Minuman Jahe Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Surya Kencana Bulak Jaya Surabaya. *Adi Husada Nursing Journal*. 2021 Jan;6(2):117.
8. Goesalosna D, Widyastuti Y, Hafiddudin M, dan Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta MDKITS, dan Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta DDKITS, dan Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta JLTulang Bawang Selatan No DDKITS, et al. Upaya Pencegahan Resiko Penurunan Perfusi Jaringan Perifer Melalui Pijat Refleksi Kaki Pada Asuhan Keperawatan Hipertensi. *Media Publikasi Penelitian*. 2019;15(01).
9. Anshari Z. Komplikasi Hipertensi Dalam Kaitannya Dengan Pengetahuan Pasien Terhadap Hipertensi dan Upaya Pencegahannya. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik* [Internet]. 2019;2(2). Available from: <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPKM>
10. Liberty IA, Pariyana, Roflin E, Waris L. Determinan Kepatuhan Berobat Pasien Hipertensi Pada Fasilitas Kesehatan Tingkat I. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pelayanan Kesehatan*. 2017;1(1).
11. Notoatmojo. *Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku*. Rineka Cipta; 2012.
12. Mahmudah S. Pengaruh Pemberian Ekstrak Jahe Merah (*Zingiber officinale var rubrum*) Terhadap Kadar Kolesterol Total Pada Wanita Masa Klimakterium Menopause. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*. 2018;6(1).
13. Pairul PPB, Susianti, Nasution SH. Jahe (*Zingiber Officinale*) Sebagai Anti Ulserogenik. *Medula*. 2017;7(5):42–6.
14. Saputri GZ, Dania H, Putranti W. Optimalisasi Pemanfaatan Jahe (*Zingiber officinale*) dan Rosella (*Hibiscus sabdarifa*) sebagai Minuman Kesehatan di Madrasah Muallimin Muhammadiyah Yogyakarta. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Masyarakat*. 2018;2(2):241–8.
15. Aryanta IWR. Manfaat Jahe Untuk Kesehatan. *E-Jurnal Widya Kesehatan*. 2019;1(2).
16. Sumarni T, Setyaningsih RD. Edukasi Tata Laksana Non Farmakologi Untuk Pencapaian Tekanan Darah Terkontrol Pada Penyandang Hipertensi di Posbindu PTM Desa Dukuwaluh Kembaran. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* [Internet]. 2019;25(2). Available from: <http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpkm/article/view/14269>.
17. Fauzi R, Efendi R, Mustakim M. Program Pengelolaan Penyakit Hipertensi Berbasis Masyarakat dengan

- Pendekatan Keluarga di Kelurahan Pondok Jaya, Tangerang Selatan. Wikrama Parahita: Jurnal Pengabdian Masyarakat. 2020 Jan;4(2):69–74.
18. Made N, Endang WVM, Rahayu SP, Wayan N, Ari I, Jurusan A, et al. Stres Pada Pasien Hipertensi. Jurnal Gema Keperawatan. 2017;10(2):123–9.