



Research Article

Effectiveness of Minkerrenka therapy on blood pressure reduction in menopausal womenErnawati¹, Dwi Sulistyawati^{1*}, Nikki Susanti¹¹ Nursing Department, Poltekkes Pontianak, Pontianak, Indonesia**Article Information**

Received: 26 October 2024
Revised: 25 December 2024
Accepted: 8 January 2025
Available online: 28 January 2025

Keywords

Hypertension; MinHerRenKa;
Menopause.

Correspondence*

Phone: (+62)85387886709
E-mail:
sulistyawatidwig82@gmail.com

Website

<https://journal.umtas.ac.id/index.php/healthcare/index>

Doi

10.35568/healthcare.v7i1.5543

©The Author(s) 2025

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License

ABSTRACT

Hypertension is a condition where blood pressure exceeds normal levels and is one of the leading causes of death in Indonesia. Hypertension is characterized by a systolic blood pressure of more than 140 mmHg and a diastolic blood pressure of more than 90 mmHg. An increase in blood pressure can occur in both men and women, but the increase in blood pressure in older age is indeed more clearly or noticeably seen in women. This research is a quantitative study with a Quasi-Experiment pre & post test design with a Control group. The sample in this study consisted of 50 respondents, with 25 in the Intervention group and 25 in the Control group. The sampling in this study used purposive sampling. The data collected includes blood pressure measurements before and after the intervention of the MinHerRenKa Combination Therapy. Lowering Blood Pressure through foot soaking with warm water as therapy aims to improve blood circulation, reduce edema, enhance muscle relaxation, promote heart health, relieve stress, alleviate muscle stiffness, muscle pain, ease discomfort, increase capillary permeability, and provide warmth to the body, making it very beneficial for hypertension blood pressure reduction therapy. Combination Therapy of Herbal Drinks and Foot Soaking. In its implementation, the therapy is not just about providing herbal drinks and foot soaking, but also involves the methods and techniques of making herbal drinks and the steps for foot soaking, which have been proven effective in lowering blood pressure

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu keadaan tekanan darah sistolik atau diastolik melebihi normal dan menjadi salah satu penyakit penyebab kematian tertinggi di Indonesia. 1 Batasan hipertensi ditandai dengan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. 2 Peningkatan tekanan darah dapat terjadi pada pria atau wanita, namun terjadinya peningkatan tekanan darah pada usia tua memang lebih terlihat lebih jelas atau nyata pada Ringkasan penelitian tidak lebih dari 500 kata yang berisi latar belakang penelitian, tujuan dan tahapan metode penelitian, luaran yang ditargetkan, serta uraian TKT penelitian yang diusulkan. wanita daripada pria. Pria mengalami peningkatan tekanan darah secara bertahap pada saat usia dewasa, sedangkan pada wanita rata rata mengalami peningkatan lebih lambat pada dewasa dan lebih cepat setelah menopause. Pada wanita memang lebih cenderung mengalami hipertensi daripada pria, pada wanita berusia 60 tahun mempunyai tekanan darah sistole lebih tinggi dibanding pria. 3 Hipertensi ditangani dengan penatalaksanaan Farmakologis dan Non Farmakologis. Salah satu terapi non Farmakologis adalah terapi Komplementer. 4 Penggunaan bahan herbal sudah banyak dilakukan oleh masyarakat secara luas dengan didukung dari pengalaman leluhur masyarakat tertentu sebelumnya dan secara turun temurun. 5 .

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif desain Quasy-Eksperiment pre & post test with Control group. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 50 orang responden yaitu 25 kelompok Intervensi dan 25 orang kelompok Kontrol. Responden adalah ibu menopause yang mengalami Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Singkawang Utara 1. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan purposive sampling. Data yang diambil berupa Hasil Ukur tekanan Darah sebelum dan sesudah dilakukan

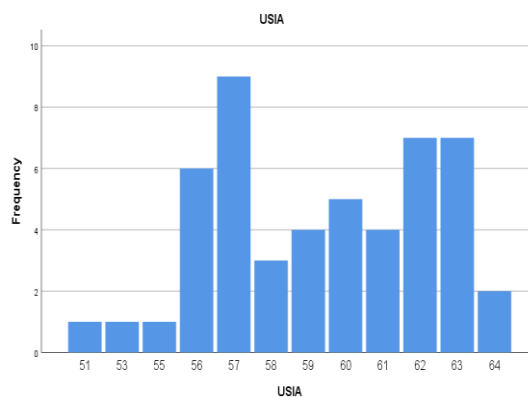
Terapi Kombinasi MinHerRenKa (Minuman Herbal Dan Rendam Kaki).

Analisa data dilakukan dengan analisis univariat untuk menganalisis data demografi terkait data Responden. Data akan ditampilkan dengan presentase dan Frekuensi. Hasil analisis statistic menunjukkan nilai $p < 0,05$ menunjukkan terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan Terapi Kombinasi MinHerRenKa (Minuman Herbal Dan Rendam Kaki).

HASIL

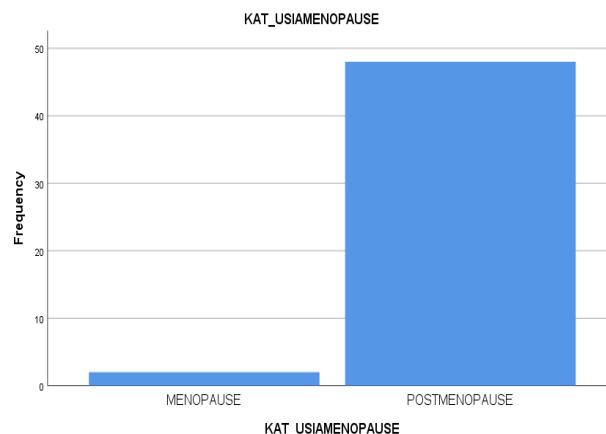
Penelitian dilaksanakan pada tanggal 13-20 Juli 2024 di kelurahan Setapak Besar , Wilayah kerja Puskesmas Singkawang Utara 1 dengan Jumlah Responden 50 Orang Ibu Menopause.

Diagram 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia



Menurut tabel tersebut jumlah responden paling banyak berusia 57 Tahun sejumlah 9 Orang (18 %)

Diagram 2. Distribusi Usia Responden Berdasarkan Fase Menopause



Menurut diagram tersebut Kategori Responden berdasarkan Usia paling banyak pada klasifikasi postmenopause yaitu sejumlah 48 orang (96 %)

Tabel 1. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Kelompok Intervensi (Minherenka) dan Kelompok Kontrol Deskriptif Statistik

	N	Min	Max	Mean	Penurunan TD Rata-rata	Standar Deviasi
Kelompok Pre-Minherenka	25	130	200	160,40	30	17,195
Kelompok Post-Minherenka	25	110	170	138,40		16,503
Kelompok Pre-Kontrol	25	130	180	156,00	1,60	11,902
Kelompok Post-Kontrol	25	120	180	154,40		13,868
Valid n (Listwise)	25					

Hasil perolehan nilai Tekanan Darah pada kelompok sebelum diberikan terapi Minherenka nilai Tekanan Darah Terendah 130 dan Tekanan Darah Tertinggi 200. Setelah diberikan Terapi Minherenka nilai Tekanan Darah terendah 110 dan tekanan darah tertinggi 170. Penurunan Tekanan Darah Rata-rata 30.

Pada Kelompok Kontrol nilai Tekanan Darah pada kelompok pre-kontrol nilai tekanan darah terendah 130 dan Tekanan Darah tertinggi 180, Pada Kelompok Post-Kontrol Tekanan Darah Terendah 120 dan tekanan Darah tertinggi 180 Penurunan Tekanan Darah Rata-rata 1,60.

Tabel 2. Kategori Hasil Pengukuran Tekanan Darah Kelompok Minherenka

No	Kategori	Pre – Minherenka		Post-Minherenka	
		f	Persentase %	f	Persentase %
1	Normal	0	0	1	0,8
2	Pre-Hipertensi	1	4	10	19,2
3	Hipertensi	24	96	14	20
			100	25	100
		25			

Tabel 3. Kategori Hasil Pengukuran Tekanan Darah Kelompok Kontrol

No	Kategori	Pre – KONTROL		Post-KONTROL	
		f	Persentase %	f	Persentase %
1	Normal	0	0	0	0
2	Pre-Hipertensi	1	4	2	8
3	Hipertensi	24	94	23	92
			100	25	100
		25			

Tabel 4. Hasil Uji Beda Kelompok Minherenka

Test Statistics ^a	
	POST MINHERENKA - PRE MINHERENKA
Z	-4.472 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on positive ranks.	

Dari Hasil Uji Beda (Wilcoxon) terdapat nilai signifikansi 0.000 menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan Tekanan Darah sebelum dan sesudah terapi Minherenka.

Tabel 5. Hasil Uji Beda Kelompok Minherenka dan Kelompok Kontrol

Test Statistics ^a	
	HASILUKURTD
Mann-Whitney U	147.000
Wilcoxon W	472.000
Z	-3.267
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001
a. Grouping Variable: KELOMPOKHASILTD	

Hasil Uji Beda Kelompok Minherenka dan Kelompok Kontrol terdapat nilai signifikansi $0,000 < 0,001$ menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan antara kelompok Minherenka dengan Kelompok Kontrol.

DISCUSSION

Hasil penelitian tentang MinHerenka terjadi penurunan Tekanan Darah. Penurunan Tekanan pada rendam kaki penggunaan air hangat sebagai terapi bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi edema, relaksasi otot menjadi meningkat, menyehatkan jantung, menghilangkan stres, meringankan kekakuan otot, nyeri otot, meringankan rasa sakit, meningkatkan permeabilitas kapiler, memberikan kehangatan pada tubuh sehingga sangat bermanfaat untuk terapi penurunan tekanan darah pada hipertensi (Damayanti, 2014). Menurut walker (2011), merendam kaki menggunakan air hangat dapat melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan sirkulasi darah.

Sedangkan minuman herbal dapat menurunkan tekanan darah Jahe mengandung senyawa kimia Gingerol yang digunakan untuk memblock viltase-saluran kalsium yang ada didalam sel pembuluh darah sehingga akan terjadi vasodilatasi atau vasokonstriksi pembuluhdarah yang merangsang penurunan kontraksi otot polos dinding arteri sehingga akan menyebabkan penurunan tekanan darah. Jahe juga mengandung Kalium yang menghambat pelepasan renin Angiotensin yang akan meningkatkan ekskresi natrium dan air sehingga retensi natrium dan air didalam darah berkurang dan akan terjadi penurunan tekanandarah (Braga, 2019).

CONCLUSIONS AND RECOMMENDATION

Hipertensi merupakan salah satu kondisi yang menyebabkan ibu menopause tidak nyaman dengan berbagai keluhan seperti sakit kepala, tengkuk terasa tegang dan tubuh terasa sakit, Intervensi yang diberikan kepada responden berupa Terapi Kombinasi Minumen Herbal dan Rendam

Kaki. Pada Pelaksanaannya Terapi bukan hanya berupa Pemberian Minuman Herbal dan Rendam kaki saja tetapi dengan cara serta tehnik pembuatan minuman herbal dan langkah-langkah rendam kaki.

REFERENCES

- Mulyani y, wulandari g, sulaeman a. (2021). Peran kunyit (*curcuma longa*) sebagai terapi hipertensi dan mekanismenya terhadap ekskresi gen, majalah farmasi farmakologi fakultas farmasi makassar, mff 2021, 25 (2) .51-58
- Nurmaulina a, hadiyanto h, (2021), terapi rendam kaki menggunakan air hangat pada lansia dalam menurunkan tekanan darah, jurnal lentera volume 4, nomor 1 juli 2021.
- Pradana aa, pramitaningrum ik, (2020), terapi herbal bagi lansia dengan hipertensi, jurnal mitra kesehatan vol .03 (01)page 28-34.
- Husen lms, hardiansah y, yulandasari v, sani sk, febian r, (2022) pendampingan penurunan tekanan darah pada lansia dengan program tunasi (tanaman obat tradisional hipertensi)di dusun pidada sintung e amal jurnal pengabdian kepada masyarakat vol 02, no 01, januari 2022,pp 1017-1022.
- Arief rq, arief mj, (2022). Peran herbal sebagai anti hipertensi, al gizzal : public health nutrition journal vol 02, issue 1, hala 51-59.
- Kristiani rb, ningrum ss, (2020) .pemberian minuman jahe terhadap tekanan darah penderita hipertensi di posyandu lansia surya kencana bulak jaya surabaya. Adi husada nursing journal vol 6 no 2, desember 2020 / hal 117-121.
- Farmana tp, siringorin e, safrudin, (2020), rendam kaki dengan air hangat terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. Jurnal kesehatan panrita husada vol 5, no 1, maret 2020.
- Susanti e, damayanti nnc, pengaruh hidroterapi rendam kaki air hangat terhadap tekanan darah padalansia

penderita hipertensi di palembang.
Jurnal media keperawatan
politeknik kesehatan makasar vol 13
o 2 2022

Paramita s, isnuwarddana r, dkk (2017). Pola
penggunaan obat bahan alam
sebagai terapi komplementer pada
pasien hipertensi di puskesmas .
Jurnal sains dan kesehatan , 2017 ,
vol 1 no 7.hal 367-376.

harnanda p, widayanti lp, (2019). Hubungan
imt dengan kejadian hipertensi
pada wanita menopause di
surabaya.jurnal kesehatan
masyarakat mulawarman vol 1 no.2
desember 2019 hal 48-54.

Katatanna g, agustina w, afiif a, (2022).
Faktor-faktor yang mempengaruhi
kejadian hipertensi pada masa
menopause dengan menggunakan
study literatur. Profesional health
journal. Vol 4. Nob1 desember 2022,
hal 103-113.

Anugrah a, abidin az, prastiyo j, (2022).
Terapi komplementer terhadap
tekanan darah pada penderita
hipertensi : study literatur, jurnal of
bionursing 2022 vol 4 no1 hal 44-54.

Herliawati , girsang mb.(2017) uji berbagai
terapi komplementer terhadap
penurunan tekanan darah
penderita hipertensi , vol 4-no 1 januari
2017.

Trisnawati e, jenie ikhlas m, (2019) terapi
komplementer terhadap tekanan
darah pada penderita hipertensi : a
literature review, jurnal
keperawatan respati yogyakarta , 6
(3) september 2019 641-648.

Kusuma w, tiranda y, sukron (2021) terapi
komplementer yang berpengaruh
terhadap penurunan tekanan
darah pasien hipertensi di
indonesia, jurnal keperawatan
merdeka (jkm), volume 1 no 2
november 2021.

kristiani ,rina budi (2020) pemberian
minuman jahe terhadap tekanan
darah penderita hipertensi di

posyandu lansia surya kencana bulak
jaya surabaya adi husada nursing
journal, vol 6 no 2, desember 2020/
hal. 117

Mayang sari .sinta (2022) terapi rendam kaki
air hangat pada penderita hipertensi
muhammadiyah semarang ners
muda, vol 3 no 2, agustus 2022/ page
172-180 173