

## Menurunkan Fatigue Scale Terhadap Pasien Gagal Jantung Di Wilayah Kerja Puskesmas Jalan Gedang Bengkulu Dengan Terapi Rendam Kaki Air Jahe Hangat

Sella Mardiana<sup>1\*</sup>, Fatsiwi Nunik Andari<sup>2</sup>

<sup>12</sup>Prodi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Bengkulu

---

### Article Info

#### Key words :

*Decrease Fatigue Scale, Heart Failure, Warm Ginger Water*

#### Corresponding author:

Sella Mardiana

Email:

[sellamardiana22@icloud.com](mailto:sellamardiana22@icloud.com)

### Abstract

Heart failure is a condition of the heart that cannot perform its function where the systolic and diastolic systems do not work adequately. The purpose of the study was to determine the decrease in the Fatigue Scale for heart failure patients in the Work Area of Jalan Gedang Bengkulu Health Center with warm ginger foot soak therapy. The study was conducted with a 'quasi-experimental' design with a pretest and posttest and without a controlled design. The study population was 76 respondents with heart failure in the working area of Jalan Gedang Bengkulu Health Center with a target of 15 samples. The data will be analyzed using the T-dependent test. The results showed that reducing the Fatigue Scale for heart failure patients in the Jalan Gedang Bengkulu Health Center working area with warm ginger foot soak therapy was very effective with a p-value of  $0.000 < 0.05$ . Suggestion, to intervene related to hot ginger foot therapy in reducing Fatigue Scale in heart failure patients.

---

## PENDAHULUAN

Gagal jantung merupakan keadaan jantung yang tidak dapat menjalankan fungsinya dimana sistem sistolik dan diastolik tidak bekerja secara memadai. Penyakit ini dapat terjadi di seluruh usia baik perempuan maupun laki-laki, akan tetapi biasanya paling banyak pada orang-orang yang berusia 65 tahun keatas. Penyebab fungsi jantung ini melemah sebab jantung mengalami kerusakan (Mahanani, 2017). Gagal jantung biasanya ditandai dengan sesak napas dan kelelahan saat istirahat atau beraktivitas akibat kelainan struktur atau fungsi jantung. Adapun yang menjadi gejala utamanya adalah kantuk di siang hari dan gangguan tidur serta terjadinya pembengkakan di kaki dan pergelangannya. Kondisi tersebut menyebabkan peningkatan keparahan penyakit kardiovaskular, metabolik dan kognitif (Suwartika, 2015).

Menurut WHO, 70% kematian global pada tahun 2015 disebabkan oleh Penyakit Tidak Menular (PTM) sebanyak 39,5 juta kasus dari 56,64 kasus mengalami kematian. Penyakit yang menyerang kardiovaskular merupakan penyakit yang sebanyak 45% penyebab kematian. Riskesdas (2018), menemukan bahwa penyakit yang disebabkan oleh jantung di Indonesia sebanyak 1,5 dengan angka kasus tertinggi di Kalimantan Utara sebanyak 2,2%. Berdasarkan data yang didapatkan kasus penyakit gagal jantung yang ada di Bengkulu pada tahun 2018

sebanyak 484 kasus, dimana Puskesmas Jalan Gudang memiliki jumlah pasien penyakit jantung tertinggi sebanyak 139 kasus pada 2018 dan 118 pada 2019.

Selain mengeluh nyeri dada, pasien jantung lebih cenderung merasa lelah ketika melakukan aktivitas sehari-hari, kelelahan adalah perasaan tidak berdaya secara fisik dan mental, ketidakmampuan untuk berfungsi secara normal, dan ketidaknyamanan, emosi subjektif, kelemahan dan energi yang terbatas. Lebih lanjut, kelelahan adalah hilangnya vitalitas secara terus-menerus, kekurangan energi dan gangguan tidur yang pada akhirnya menyebabkan penurunan produktivitas dan kualitas tidur (Nugraha, 2018).

Kelelahan adalah masalah fisik dan psikologis yang mempengaruhi penderita gagal jantung. Kelelahan adalah ketidakmampuan fisik dan psikologis untuk melakukan aktivitas yang pada akhirnya menurunkan produktivitas dan kualitas hidup pasien. Kelelahan yang terjadi terus menerus akan menyebabkan pemompahan aliran darah ke seluruh tubuh menjadi lemah. Studi menyatakan bahwa Efek kelelahan membuat produktivitas tidur menjadi kurang baik sehingga penyakit kronis dapat timbul (Nugraha *et al.*, 2017).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah kelelahan yang berakibat pada jantung dapat dilakukan dengan memiliki gaya hidup sehat seperti mengkonsumsi makanan yang bergizi, mengurangi kadar gula, garam, lemak serta rajin berolahraga. Dalam pengobatan penyakit gagal jantung ada beberapa upaya yang dapat dilakukan seperti melakukan terapi rendam kaki air jahe hangat. Manfaat dari terapi ini dapat melakukan perangsangan terhadap hormone adrenalin serta melakukan pelebaran pada pembuluh darah sehingga peredaran darah menjadi lancar dan cepat serta meringankan fungsi jantung dalam memompa darah ke seluruh tubuh (Septiana, 2018).

Jahe merah biasanya juga dimanfaatkan menjadi obat maupun jamu. Kandungan dari jahe merah ini berupa minyak atsiri, gingerol, zingerol dan oleoresin. Penggunaan jahe merah untuk perendaman kaki selain digunakan untuk menghindari penyakit jantung juga bermanfaat dalam mengatasi bau kaki, selain itu kandungan antioksidannya dapat meredakan nyeri otot saat sedang kelelahan (Prabasari, 2019).

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan serta kunjungan langsung ke Puskesmas Jalan Gedang pada tanggal 23 Februari 2021 di Puskesmas Jalan Gedang didapatkan data pasien gagal jantung sebanyak 76 kasus. Dari 76 kasus pasien dengan gagal jantung, data Puskesmas mengatakan bahwa belum pernah melakukan terapi apapun pada pasien gagal jantung karena di Puskesmas Jalan Gedang lebih memberi pengobatan yang bersifat farmakologi dari pada nonfarmakologi dan konsultasi ke ahli gizi tentang makanan yang dikonsumsi. Berdasarkan jabaran diatas sehingga menjadi alasan dilakukannya penelitian tersebut yang berujuan untuk mengetahui penurunan *Fatigue Scale* terhadap pasien gagal jantung di Wilayah Kerja Puskesmas Jalan Gedang Bengkulu dengan terapi rendam kaki air jahe hangat.

## **METODE**

Penelitian dilakukan dengan desain '*quasi-experimental*' secara *pretest* dan *posttest* serta tanpa desain terkontrol. Populasi penelitian adalah 76 responden penderita gagal jantung di wilayah kerja Puskesmas Jalan Gedang Bengkulu dengan mentargetkan sebanyak 15 sampel. Data akan dianalisis secara univariat dan bivariat serta menggunakan uji t-dependen.

## **HASIL**

### **Analisis Univariat**

Hasil analisis univariat untuk melihat sebaran karakteristik responden dan skala fatigue pasien seperti yang ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Pasien

Karakteristik	F	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-Laki	4	26,7
Perempuan	11	73,3
Total	15	100
<b>Usia</b>		
40-60 tahun	8	53,3
61-70 tahun	7	46,7
Total	15	100
<b>Tingkat Pendidikan</b>		
SMA	11	73,3
Sarjana	4	26,7
Total	15	100
<b>Pekerjaan</b>		
Tidak bekerja	5	33,3
PNS	5	33,3
Wiraswasta	3	20,1
Pensiunan	2	13,3

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan karakteristik pasien berdasarkan jenis kelamin pasien paling banyak adalah perempuan dengan jumlah 11 orang (73,3%), berdasarkan usia pasien paling banyak adalah dengan jumlah 8 orang (53,3%), berdasarkan tingkat pendidikan pasien paling banyak adalah SMA dengan jumlah 11 orang (73,3%), dan berdasarkan pekerjaan pasien yang paling banyak adalah status tidak bekerja dengan jumlah 5 orang (33,3%) dan PNS berjumlah 5 orang (33,3%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Fatigue Scale* Pasien Gagal Jantung Sesudah dan Sesudah Terapi Rendam Kaki Air Jahe Hangat

<i>Fatigue scale</i>	F	%
<b>Sebelum</b>		
<i>Fatigue</i> berat	15	100
<i>Fatigue</i> ringan	0	0
Total	15	100
<b>Sesudah</b>		
<i>Fatigue</i> berat	0	0
<i>Fatigue</i> ringan	15	100
Total	15	100

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan sebelum melakukan rendam kaki air jahe hangat seluruh pasien mengalami tingkat *fatigue scale* berat (100%) sedangkan setelah melakukan rendam kaki air jahe hangat seluruh pasien mengalami tingkat *fatigue scale* ringan (100%).

### Analisis Bivariat

Tabel 3. Pengaruh Penurunan *Fatigue Scale* pada Pasien Gagal Jantung dengan Terapi Rendam Kaki Air Jahe Hangat

<i>Fatigue scale</i>	N	Mean	SD	<i>p-value</i>
Pre Intervensi	15	21,33	4,169	0,000
Post Intervensi	15	43,73	5,007	

Berdasarkan Tabel 3 didapatkan rata-rata *Fatigue Scale* sebelum melakukan rendam kaki air jahe hangat sebesar 21,33 dan rata-rata *Fatigue Scale* sesudah melakukan rendam kaki air

jahe hangat sebesar 43,73, sehingga penurunan *Fatigue Scale* terhadap pasien gagal jantung di Wilayah Kerja Puskesmas Jalan Gedang Bengkulu dengan terapi rendam kaki air jahe hangat sangat efektif dengan  $p\text{-value } 0,000 < 0,05$ .

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil yang didapatkan sebelum melakukan rendam kaki air jahe hangat seluruh pasien mengalami tingkat *fatigue scale* berat (100%) sedangkan setelah melakukan rendam kaki air jahe hangat seluruh pasien mengalami tingkat *fatigue scale* ringan (100%). Hal ini sejalan dengan penelitian Nugraha, (2018) yang menyatakan kelelahan pada pasien gagal jantung juga disebabkan oleh masalah fisiologis akibat berkurangnya suplai oksigen dan nutrisi ke jaringan. Gangguan peredaran darah terjadi karena gagal jantung pemompaan, gangguan pembuluh darah, dan gangguan metabolisme dalam pembentukan energi. Penelitian serupa oleh Nugraha, (2017) tentang kelelahan pada pasien gagal jantung menemukan bahwa dalam penelitian terhadap 30 pasien, 23 (76%) dan 8 (24%) menderita kelelahan berat. Kategori kelelahan ringan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan tingkat skala kelelahan pasien sebelum intervensi rendam kaki air jahe hangat berada pada kategori ringan atau sebanyak 15 subjek (100%). Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Liana, (2018) bahwa air rebusan jahe mengurangi kelelahan pada pasien gagal jantung karena rasa hangat jahe melebarkan pembuluh darah dan memperlancar aliran darah. Penelitian serupa oleh Nurpratiwi, (2018) juga menemukan bahwa tingkat kelelahan responden naik menjadi 5,40, dengan skor 4, setelah merendam kakinya di air jahe.

Anggraeni, (2016) melaporkan hasil penelitian khasiat ekstrak jahe yang digunakan untuk pereda nyeri yang diberikan pada lansia yang menderita *goutarthritis* di Panti Sosial Tresna Werda, Khusnul Khotimah Pekanbaru Riau. Dimana hasil yang didapatkan pada 36 responden setelah dilakukannya terapi ekstrak jahe paling banyak 25 responden pada tingkat nyeri sedang (69%).

Berdasarkan hasil penelitian terhadap pengaruh terapi rendam kaki air jahe hangat untuk penurunan *Fatigue Scale* rata-rata *Fatigue Scale* sebelum melakukan rendam kaki air jahe hangat sebesar 21,33 dan rata-rata *Fatigue Scale* sesudah melakukan rendam kaki air jahe hangat sebesar 43,73, sehingga penurunan *Fatigue Scale* terhadap pasien gagal jantung di Wilayah Kerja Puskesmas Jalan Gedang Bengkulu dengan terapi rendam kaki air jahe hangat sangat efektif dengan  $p\text{-value } 0,000 < 0,05$ .

Menurut Septiana, (2018) terapi rendam kaki menggunakan air jahe hangat merupakan terapi yang dilakukan secara tradisional atau bisa disebut sebagai pengobatan non medis. Terapi tersebut memiliki banyak manfaat seperti menghilangkan rasa lelah, membantu dalam mengendurkan otot-otot yang regang, melakukan pelebaran pada pembuluh darah sehingga peredaran darah menjadi lancar dan cepat serta meringankan fungsi jantung dalam memompa darah ke seluruh tubuh serta masih banyak lagi manfaatnya. Jahe yang banyak sekali manfaatnya untuk kesehatan tubuh sebab memiliki kandungan gingerol yang baik untuk mengatasi peradangan dan sebagai antioksidan yang berfungsi sebagai antibody agar terhindar dari radikal bebas.

Silvia, (2016) menambahkan kandungan jahe selain gingerol juga ada linolenic acid, sitosterol, chlorogenic acid, capsaicin, serta aspartic. Kandungan-kandungan ini akan membantu dalam menghambat kerja enzim dan meningkatkan aktivitas kelenjar endokrin. Penelitian oleh Nurrahmandani, (2016) tentang khasiat terapi baskom jahe panas untuk membantu dalam penurunan penyakit hipertensi yang dilakukan pada lansia di Panti Jompo Pekan Gading Semarang, dimana menunjukkan hasil yang signifikan dalam penurunan hipertensi yang dibuktikan dengan  $p\text{-value } 0,0001 < 0,005$ . Dari uraian di atas, air jahe hangat

mengandung gingerol, limonene, asam alfa-linolenat, asparagin, beta-sitosterol, pati, asam kaprat, capsaicin, asam klorogenat, dan parsenol.

## SIMPULAN

Sebelum melakukan rendam kaki air jahe hangat seluruh pasien mengalami tingkat *fatigue scale* berat (100%) sedangkan setelah melakukan rendam kaki air jahe hangat seluruh pasien mengalami tingkat *fatigue scale* ringan (100%). Rata-rata *Fatigue Scale* sebelum melakukan rendam kaki air jahe hangat sebesar 21,33 dan rata-rata *Fatigue Scale* sesudah melakukan rendam kaki air jahe hangat sebesar 43,73, sehingga penurunan *Fatigue Scale* terhadap pasien gagal jantung di Wilayah Kerja Puskesmas Jalan Gedang Bengkulu dengan terapi rendam kaki air jahe hangat sangat efektif dengan *p-value*  $0,000 < 0,05$ .

## REFERENSI

- Liana, Y. (2018). *Efektivitas terapi rendam kaki dengan air jahe hangat terhadap nyeri arthritis gout pada Lansia*. Stikes Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada: Palembang
- Mahanani.R.A. (2017). *Gambaran Kualitas Hidup Pada Pasien Gagal Jantung Gongestik di Kota Surakarta*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Nugraha, B.Al. (2017). *Pengaruh pijat punggung terhadap skor kelelahan pasien gagal jantung*. Universitas Padjajaran: Padang
- Nugraha, B.A, Gugus, G.R. (2018). *Kelelahan pada pasien dengan penyakit kronis*. Stikes Bakti Tunas Husada: Tasikmalaya
- Nurahmandani, R.A, Hartati. E, Supriyanto, M. (2016). *Efektivitas pemberian terapi rendam kaki air jahe hangat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di panti werdha pucang gading semarang*. STIKes Telogorejo Semarang: Semarang
- Nurpratiwi, Hidayat U.R. Putri S.B. (2019). *Rendam kaki air hangat jahe dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi*. STIKes YARSI Pontianak: Kalimantan Barat
- Prabasari, N.A (2019). *Pengaruh jahe terhadap skala nyeri pada lansia dengan arthritis gout*. Jurnal Ners LENTERA: Surabaya
- Riskesdas (2018). *Data Penyakit Jantung Provinsi Bengkulu*. Bengkulu
- Septiana (2018). *Pengaruh rendam kaki air jahe hangat terhadap kualitas tidur pada lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Kendal Rejo Mojosoongo*
- Suwartika, I.Reni.C. (2015). *Analisa Faktor yang Berpengaruh terhadap kualitas tidur pasien ggal jantung di RSUD Kota Tasikmalaya*. Poltekes Kesehatan Kemenkes : Tasikmalaya
- WHO, (2015). *Data Pasien yang Mengalami Penyakit Gagal Jantung*.