

**PENGARUH TERAPI RENDAM KAKI MENGGUKAN AIR HANGAT
DENGAN CAMPURAN GARAM DAN SERAI PADA PASIEN
HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS BERBAH**

Tiara Aghivana Pratiwi, Suwarno, Kezia Diah Purnamasari

Email : tiaraaghivana26@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang : Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi merupakan faktor risiko utama terjadinya penyakit kardiovaskular aterosklerotik, gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Berbagai faktor diduga turut berperan sebagai penyebab hipertensi primer, seperti bertambahnya umur, stress psikologis, dan hereditas (keturunan). Menurut *World Health Organization* (WHO) di kawasan Asia Tenggara populasi penderita hipertensi sebesar 8% atau 147 juta jiwa. Sedangkan di Indonesia sendiri pada tahun 2020 diperkirakan jumlah penderita hipertensi mencapai sekitar 80 juta jiwa.

Tujuan : Tujuan peneliti memberikan terapi rendam kaki menggunakan air hangat dengan campuran garam dan serai pada pasien hipertensi di wilayah Puskesmas Berbah, yaitu untuk mengetahui adanya perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan tindakan.

Metode : Peneliti melakukan terapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam dan serai pada pasien hipertensi di Kalurahan Kalitirto di wilayah Puskesmas Berbah selama 3 hari dengan durasi tindakan kurang lebih 10-15 menit. Sebelum dilakukan terapi klien dilakukan pemeriksaan tekanan darah 5 menit sebelum terapi dan 5 menit setelah terapi.

Hasil : Hasil setelah dilakukan terapi selama 3 hari terdapat penurunan tekanan dari hari pertama 160/90mmHg dan mengalami penurunan di hari ke 3 menjadi 135/80mmHg.

Kesimpulan : Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terapi rendam kaki menggunakan air hangat dengan campuran garam dan serai dapat digunakan sebagai salah satu terapi nonfarmakologi untuk menurunkan darah tinggi.

Kata Kunci : Rendam Kaki Air Hangat dengan Garam dan Serai, Hipertensi

¹ Mahasiswa Profesi Ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Dosen Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

³ Perawat Pembimbing lahan praktik Puskesmas Berbah

**THE EFFECT OF FOOT SOAK THERAPY USING WARM WATER
WITH A MIXTURE OF SALT AND CITRONELLA ON HYPERTENSION
PATIENTS IN THE BERBAH HEALTH CENTER AREA**

Tiara Aghivana Pratiwi, Suwarno, Kezia Diah Purnamasari

Email: tiaraaghivana26@gmail.com

Abstract

Background: Hypertension or high blood pressure is the main risk factor for atherosclerotic cardiovascular disease, heart failure, stroke and kidney failure. Various factors are thought to play a role in causing primary hypertension, such as increasing age, psychological stress, and heredity. According to the World Health Organization (WHO), in the Southeast Asia region, the population of hypertension sufferers is 8% or 147 million people. Meanwhile, in Indonesia alone, in 2020, it is estimated that the number of hypertension sufferers will reach around 80 million people.

Objective: The aim of the researchers was to provide foot soak therapy using warm water mixed with salt and lemongrass to hypertensive patients in the Berbah Community Health Center area, namely to determine changes in blood pressure before and after the procedure.

Method: Researchers carried out warm water foot soak therapy with a mixture of salt and lemongrass on hypertensive patients in Kalitirto District in the Berbah Community Health Center area for 3 days with a duration of approximately 10-15 minutes. Before therapy, the client's blood pressure is checked 5 minutes before therapy and 5 minutes after therapy.

Results: The results after 3 days of therapy showed a decrease in pressure from the first day to 160/90mmHg and decreased on the 3rd day to 135/80mmHg.

Conclusion: The results of the research show that foot soak therapy using warm water mixed with salt and lemongrass can be used as a non-pharmacological therapy to reduce high blood pressure.

Keywords: Soak your feet in warm water with salt and lemongrass, hypertension

¹ Nursing Professional Student at Jenderal Achmad Yani University Yogyakarta

² Nursing Lecturer at Jenderal Achmad Yani University, Yogyakarta

³ Nurse Practitioner Supervisor at Berbah Community Health Center