PENERAPAN RENDAM KAKI MENGGUNAKAN AIR HANGAT DENGAN CAMPURAN GARAM DAN SERAI TERHADAP TEKANAN DARAH LANSIA HIPERTENSI

Febi Urlyta Yudistira Anggraini[1],Eska Dwi Prajayanti[2]

Diploma III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Aisyiyah Surakarta

202312036@students.unisa-surakarta.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang paling banyak terjadi di dunia terutama pada lansia. Penyebab hipertensi antara lain faktor usia, kebiasaan merokok, dan konsumsi makanan tinggi garam. Komplikasi hipertensi dapat menyebabkan kerusakan dinding pembuluh darah yang ditandai dengan penebalan dan kekakuan akibat penumpukan zat tertentu sehingga aliran darah menjadi tidak lancar. Salah satu upaya nonfarmakologis untuk membantu menurunkan tekanan darah adalah rendam kaki menggunakan air hangat dengan campuran garam dan serai yang memberikan efek relaksasi. **Tujuan:** Mengetahui perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan rendam kaki menggunakan air hangat dengan campuran garam dan serai pada lansia penderita hipertensi. **Metode:** Penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada dua responden. Intervensi dilakukan setiap 3 kali selama satu minggu, setiap dua kali sehari pada pagi dan sore hari selama 10 menit. **Hasil:** Tekanan darah Ny. S menurun dari 160/105 mmHg menjadi 124/81 mmHg, sedangkan Tn. G menurun dari 154/107 mmHg menjadi 123/75 mmHg setelah penerapan. **Kesimpulan:** Penerapan rendam kaki menggunakan air hangat dengan campuran garam dan serai dapat menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi.

Kata kunci: *Hipertensi, lansia, rendam kaki air hangat, garam, serai.*