



2<sup>ST</sup> NATIONAL NURSING CONFERENCE :  
THE SUSTAINABLE INNOVATION IN NURSING EDUCATION  
AND PRACTICE  
VOL. 1 NO. 2 (2023)  
DOI : <https://doi.org/10.34305/nnc.v1i2.892>

**PENGARUH TERAPI RENDAM KAKI DENGAN AIR REBUSAN JAHE DAN SERAI  
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI  
DI DESA PANINGGARAN KECAMATAN DARMA KABUPATEN  
KUNINGAN TAHUN 2023**

Yana Hendriana<sup>1</sup>, Dikri Septiadi<sup>2</sup>, Moch. Didik Nugraha<sup>3</sup>

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Di Indonesia, prevalensi hipertensi berdasarkan Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa dari 25,8% orang menjadi 34,1% yang menderita hipertensi. Menurut Data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat pada tahun 2021 total jumlah penderita hipertensi di Jawa Barat yaitu sebanyak 4.607.116 orang. Di kabupaten Kuningan jumlah hipertensi pada lansia pada tahun 2022 sebanyak 43.632 kasus. Tujuan penelitian ini yaitu untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. **Metode penelitian :** Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian *eksperimen quasi*. Populasi lansia yang menderita hipertensi di desa Paninggaran menurut data puskesmas sebanyak 282 orang. Responden dalam penelitian ini berjumlah 17 orang. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan Teknik pengambilan sampel *purposive sampling* dengan menggunakan rumus *Federer*. Analisis uji statistik menggunakan *uji statistik Wilcoxon*. Instrument penelitian menggunakan lembar observasi dan SOP terapi rendam kaki dengan air rebusan jahe dan serai. **Hasil :** Hasil penelitian menunjukkan rata-rata tekanan darah sebelum dilakukan intervensi adalah 146.47/95.29 mmHg. Setelah dilakukan terapi rendam kaki dengan air rebusan jahe dan serai rata-rata tekanan darah 130.59/85.29 mmHg. Hasil analisis bivariat didapatkan p value = ,000. **Simpulan :** Terdapat pengaruh terapi rendam kaki dengan air rebusan jahe dan serai terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di desa paninggaran tahun 2023. **Saran :** Peneliti menyarankan pada kader Posbindu melakukan terapi rendam kaki dengan air rebusan jahe dan serai guna menurunkan tekanan darah pada lansia.

**Kata Kunci :** *Hidroterapi, Hipertensi, Tekanan Darah, Lansia*

---



## Pendahuluan

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi kronis dimana tekanan darah pada dinding arteri atau pembuluh darah meningkat. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat meningkatkan terjadinya penyakit kardiovaskuler, antara lain stroke, *Congestive Heart Failure (CHF)* dan tiga kali lebih besar serangan jantung (Izzati & Luthfiani, 2017). *Data World Health Organization (WHO)* tahun 2018 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Kemenkes, 2019).

Di Indonesia, prevalensi hipertensi berdasarkan Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa dari 25,8% orang menjadi 34,1% yang menderita hipertensi. Sementara itu, data menurut kementerian Kesehatan Indonesia pada tahun 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi pada penduduk Indonesia sebanyak 63.309.620 orang, dengan jumlah kematian akibat hipertensi pada tahun 2018 sebanyak

427.218 orang. Menurut Data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat pada tahun 2021 total jumlah penderita hipertensi di Jawa Barat yaitu sebanyak 4.607.116 orang. Di kabupaten Kuningan jumlah hipertensi pada lansia pada tahun 2022 sebanyak 43.632 kasus (Dinkes, 2022). Sedangkan di kecamatan Darma menurut laporan Puskesmas Darma pada tahun 2022 jumlah lansia yang menderita hipertensi sebanyak 2.740 jiwa.

Terdapat dua cara untuk menurunkan tekanan darah yaitu dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Farmakologi atau dengan menggunakan obat-obatan kimia merupakan cara yang dianggap ampuh dalam menurunkan tekanan darah. Salah satu terapi nonfarmakologi yang bisa kita lakukan untuk intervensi secara mandiri dan bersifat alami yaitu dengan hidroterapi kaki (rendam kaki air hangat). Merendam kaki (tubuh) pada larutan air hangat memberikan sirkulasi, mengurangi edema, meningkatkan sirkulasi otot. Rendam hangat akan menimbulkan respon sistemik terjadi melalui mekanisme vasodilatasi (pelebaran pembuluh darah). Merendam kaki air hangat akan memberikan respon lokal terhadap panas melalui stimulasi ini akan mengirimkan impuls dari perifer ke



hipotalamus. Rendam kaki dapat dilakukan dengan mencampurkan bahan-bahan herbal lain salah satunya jahe (Milindasari, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Nurahmandani (2018) menyebutkan bahwa terapi rendam kaki air hangat jika dikombinasikan dengan jahe akan merangsang proses vasodilatasi pada pembuluh darah, hal ini disebabkan rasa hangat dan aroma pedas pada jahe yang kandungannya terdiri dari minyak atsiri (*volatil*) dan senyawa oleoresin (*gingerol*). Rasa hangat pada jahe akan merespon oleh otak, kemudian diterima oleh saraf aferen dan diteruskan ke saraf pusat sehingga melepaskan *asetikolin* dan *histamin*.

Hangatnya rebusan serai merupakan salah satu cara membuat sirkulasi darah lancar karena terdapat kandungan atsiri pada serai yang memiliki reaksi pedas dan panas sehingga mampu mengurangi kekakuan otot,

memperlebar pembuluh darah dan diharapkan para penderita hipertensi dalam pengobatan tidak bergantung pada obat-obatan hipertensi (Isnaini, 2020).

### Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *eksperimen quasi* dengan menggunakan metode *one group pretest-posttest*, sampel pada penelitian ini yaitu lansia penderita hipertensi di desa Paninggaran, Kec Darma, Kab Kuningan dengan populasi sebanyak 282 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan Teknik *purposive sampling*. Jumlah sampel pada penelitian ini dihitung dengan menggunakan rumus Federer dan didapatkan hasil sampel yaitu sebanyak 17 responden.

### Hasil

**Tabel 5.1 Karakteristik responden berdasarkan usia**

Usia (Tahun)	Mean	Median	Modus	Min/Max	Std. Deviation
	63.76	63.00	63	59-69	3.133

Tabel diatas menunjukkan bahwa usia rata-rata penderita hipertensi yaitu pada umur 63 tahun 8 bulan, usia paling banyak

yaitu pada umur 63 tahun, usia minimal yaitu pada umur 59 dan maksimal pada umur 69 tahun, standar deviasi 3.133.



**Tabel 5.2 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin**

No	Jenis kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Laki-laki	4	23.5 %
2	Perempuan	13	76.5%
<b>Total</b>		17	100%

Tabel 5.2 menunjukkan Sebagian besar penderita hipertensi berjenis kelamin perempuan sebanyak 13 orang (76.5%) dan sisanya berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 4 orang (23.5%).

**Tabel 5.3 Karakteristik Tekanan Darah Sebelum diberikan Terapi**

Tekanan darah	N	Mean	Median	Std. Deviasi	Min/Max	CI 95%
<b>Sistol</b>	17	146.47	150.00	7.019	140-160	142.86-150.08
<b>Diastol</b>	17	95.29	100.00	5.145	90-100	92.65-97.94

Tabel 5.3 menunjukkan bahwa dari 17 responden rata-rata tekanan darah sistol sebelum dilakukan terapi rendam kaki dengan air rebusan jahe dan serai adalah 146.47 mmHg, median 150.00 mmHg, standar deviasi 7.019 mmHg, dengan tekanan darah sistol terendah 140 mmHg dan tekanan darah sistol tertinggi 160 mmHg, CI 95% yaitu 142.86 - 150.08 mmHg. Rata-rata tekanan darah diastol sebelum dilakukan terapi adalah 95.29 mmhg, median 100.00 mmHg, standar deviasi 5.145 mmHg, dengan tekanan darah diastol terendah 90 mmHg dan tertinggi 100 mmHg, dengan CI 95% yaitu 92.65-97.94 mmHg.

#### **5.4 Karakteristik Tekanan Darah Sesudah Diberikan Terapi**

Tekanan darah	N	Mean	Median	Std. Deviasi	Min/Max	CI 95%
<b>Sistol</b>	17	130.59	130.00	7.475	120-140	126.74-134.43
<b>Diastol</b>	17	85.29	80.00	6.243	80-100	82.08-88.50



Tabel 5.4 menunjukkan bahwa nilai rata-rata tekanan darah sistol setelah diberikan terapi rendam kaki dengan air rebusan jahe dan serai adalah 130.59 mmHg, median 130.00, standar deviasi 7.475 mmHg dengan tekanan darah sistol terendah 120 mmHg dan tertinggi 140 mmHg, CI 95% yaitu 126.74-134.43 mmHg. Rata-rata

tekanan darah diastol setelah diberikan terapi rendam kaki dengan air rebusan jahe dan serai adalah 85.29 mmHg, median 80.00 mmHg, standar deviasi 6.243 mmHg dengan tekanan darah diastole terendah 80 mmHg dan tertinggi 100 mmHg, CI 95% yaitu 82.08-88.50 mmHg.

### Gambaran Tekanan Darah Sistol dan Diastol Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi

Tekanan Darah	Rank	Mean rank	Sum of rank	Asym-sig
<i>Postes Sistol Pretest Sistol</i>	<i>Negative rank</i>	9.00	153.00	.000
	<i>Positive rank</i>	.00	.00	
	Total			
<i>Postest Diastole Pretest Diastole</i>	<i>Negative rank</i>	8.00	120.00	.000
	<i>Positive rank</i>	.00	.00	
	Total			

Hasil analisis perbedaan tekanan darah sistol pada tabel diatas didapatkan nilai *negative rank* = 9.00 nilai *positive rank* = .00 yang artinya terjadi penurunan tekanan darah sistol setelah pemberian terapi. Pada analisis tekanan darah diastole sebelum dan sesudah diberikan terapi didapatkan nilai *negative rank* 8.00 dan *positive rank* .00 artinya terjadi penurunan tekanan darah diastole setelah dilakukan terapi.

Hasil uji statistik Wilcoxon sign rank test menunjukkan nilai *p value* = 0.000 <  $\alpha$  0.05, hal ini berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima artinya ada perbedaan yang

signifikan antara tekanan arah sistol dan diastole sebelum dan sesudah diberikan terapi. Jadi kesimpulannya adalah terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi rendam kaki dengan air rebusan jahe dan serai terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi.

### Pembahasan

#### Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Sebelum Diberikan Terapi Rendam Kaki Dengan Air Rebusan Jahe Dan Serai

Berdasarkan hasil penelitian yang



dilakukan terhadap 17 orang dengan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dilakukan terapi rendam kaki dengan air rebusan jahe dan serai menunjukkan rata-rata mean sistol sebesar 146.47 mmHg dan rata-rata mean diastole sebesar 95.89 mmHg, yang dimana nilai tersebut melebihi batas normal tekanan darah lansia yaitu 130/80 mmHg. Hal ini sejalan dengan penelitian Nurahmandani (2018) dengan judul Efektivitas Pemberian Terapi Rendam Kaki Air Jahe Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Panti Werdha Pucang Gading Semarang dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata tekanan darah sistolik sebelum diberikan perlakuan sebesar 153.35 mmHg dan nilai rata-rata tekanan darah diastolik sebelum perlakuan 97.06 mmHg.

Menurut Caelson dalam Syamsi. & Asmi (2019) tekanan darah merupakan suatu gejala meningkatnya tekanan darah dalam arteri yang menyebabkan resiko terhadap stroke, gagal jantung, serangan jantung dan gagal ginjal. Berdasarkan tinjauan Pustaka Tekanan darah digolongkan normal jika tekanan darah sistolik tidak melampaui 140 mmHg dan tekanan darah diastolik tidak

melampaui 90 mmHg dalam keadaan istirahat, sedangkan hipertensi adalah tekanan darah tinggi yang bersifat abnormal. Tekanan darah normal bervariasi sesuai usia, sehingga setiap diagnosis hipertensi harus bersifat spesifik usia. Secara umum, seseorang dianggap mengalami hipertensi apabila tekanan darahnya lebih tinggi dari 140 mmHg sistolik atau 90 mmHg diastolik (Syamsi. & Asmi, 2019).

Menurut asumsi peneliti penyebab tekanan darah yang tidak terkontrol pada lansia terjadi karena lansia berhenti melakukan kontrol ke puskesmas, serta kurangnya pengetahuan tentang pengobatan alternatif untuk menurunkan tekanan darah salah satunya dengan menggunakan jahe dan serai. Berdasarkan hasil wawancara responden pada saat penelitian mereka kurang mengetahui manfaat dan kandungan anti hipertensi yang terdapat pada jahe dan serai. Responden hanya mengetahui penurunan darah secara efektif hanya bisa dilakukan dengan pengobatan farmakologi.

#### **Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Sesudah Diberikan Terapi Rendam Kaki Dengan Air Rebusan Jahe Dan Serai**

Pada tabel 5.4 menunjukkan tekanan darah setelah dilakukan terapi rendam kaki



dengan air rebusan jahe dan serai dengan nilai mean sistol 130.59 mmHg dan nilai mean diastole 85.29 mmHg. Hasil ini sejalan dengan penelitian Anggraini (2021) yang berjudul pengaruh terapi rendam kaki air hangat serai terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di dusun Milir Karangpandan dengan hasil tekanan darah setelah diberikan terapi memperoleh rata-rata nilai siastol 148.5 mmHg dan diastole 96.5 mmHg. Terapi rendam kaki adalah salah satu terapi untuk memperlebar pembuluh darah sehingga dapat meningkatkan sirkulasi darah menjadi lancar (Wulandari dalam Astutik & Mariyam, 2021). Merendam kaki air hangat akan memberikan respon lokal terhadap panas melalui stimulasi ini akan mengirimkan impuls dari perifer ke hipotalamus, rendam kaki dapat di kombinasikan dengan bahan herbal seperti jahe, kandungan rasa hangat pada jahe dinilai dapat mampu memperlebar pembuluh darah sehingga aliran darah menjadi lancar (Milindasari, 2022).

Merendam kaki pada air hangat akan memberikan efek relaksasi, menurunkan rasa nyeri dan meningkatkan kemampuan alat gerak. Secara ilmiah, air hangat memiliki

dampak fisiologis bagi tubuh. Tekanan hidrostatik air terhadap tubuh mendorong pembesaran pembuluh darah dari kaki menuju ke rongga dada dan darah akan berakumulasi di pembuluh darah jantung. Air hangat akan menyebabkan dilatasi pembuluh darah, menurunkan kekentalan darah, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan metabolisme jaringan dan meningkatkan permeabilitas (Nurahmandani et al., 2018). Terapi rendam kaki air hangat ditambah campuran serai secara alamiah bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi edema, meningkatkan relaksasi otot, menyetatkan jantung, mengendorkan otot-otot, menghilangkan stress, nyeri otot, meringankan rasa sakit, meningkatkan permeabilitas kapiler, memberikan kehangatan pada tubuh sehingga sangat bermanfaat untuk terapi penurunan tekanan darah pada hipertensi, dan prinsip kerja dari terapi ini yaitu terjadi perpindahan panas dari air hangat ke tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan dapat menurunkan ketegangan otot (Ambarwati et al., 2020).

Menurut asumsi peneliti terapi rendam kaki dengan air rebusan jahe dan serai dapat menurunkan tekanan darah pada



lansia karena kandungan rasa hangat pada jahe dan serai dapat membuat efek relaksasi pada otot-otot kaki. Selain itu kandungan rasa hangat dari *volatile dan oleoresin* yang terdapat pada jahe mampu memperlebar pembuluh darah, pernyataan ini sejalan dengan penelitian Olyverdi (2021) dengan judul rendam kaki menggunakan air hangat dengan campuran jahe dan serai terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di kelurahan Bukik Cangang Bukittinggi bahwa Rasa hangat pada jahe dapat memperlebar pembuluh darah sehingga aliran darah lancar, sedangkan kandungan dari serai berupa *citronellal* dan *citral* memiliki efek analgesik dan relaksan sehingga dapat dengan mudah menyebar keseluruh tubuh.

Berdasarkan hasil wawancara reponden penderita hipertensi mereka merasakan efek rileks ketika dilakukan terapi rendam kaki dengan air rebusan jahe dan serai, rasa hangat yang terdapat pada kandungan jahe dan serai menimbulkan rasa nyaman, hal ini terjadi karena adanya aroma pedas yang ada pada jahe. Sementara itu tidak ada efek samping setelah dilakukan terapi.

#### **Pengaruh Terapi Rendam Kaki Dengan**

#### **Air Rebusan Jahe Dan Serai Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Paninggaran Tahun 2023**

Berdasarkan hasil penelitian terapi rendam kaki dengan air rebusan jahe dan serai yang di jelaskan pada tabel 5.6 terjadi penurunan tekanan darah setelah dilakukan terapi. Hasil penelitian ini di uji dengan menggunakan *uji statistik Wilcoxon* dan didapatkan hasil nilai  $p = 0.000$  yang dimana jika nilai  $p < 0.05$  maka terdapat pengaruh yang signifikan setelah dilakukan terapi rendam kaki dengan air rebusan jahe dan serai pada lansia penderita hipertensi di desa paninggaran tahun 2023. Hal ini sejalan dengan penelitian Olyverdi (2021) dengan judul Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Dengan Campuran Jahe Dan Serai Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Bukik Cangang Bukittinggi yang menunjukkan adanya perbedaan tekanan darah setelah dilakukan intervensi. Dengan hasil uji statistik *paired sample T-test* diperoleh nilai  $p = 0.000$  dengan nilai kemaknaan  $\alpha = 0.05$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi rendam kaki dengan air rebusan jahe dan serai terhadap penurunan



tekanan darah pada lansia hipertensi.

Penderita hipertensi dalam pengobatannya tidak hanya menggunakan obat-obatan, tetapi bisa menggunakan alternatif nonfarmakologis dengan menggunakan metode yang lebih mudah dan murah yaitu dengan menggunakan terapi rendam kaki air hangat yang bisa dilakukan di rumah. Air hangat mempunyai dampak fisiologis bagi tubuh sehingga rendam kaki air hangat dapat digunakan sebagai salah satu terapi yang dapat memulihkan otot sendi yang kaki (Ernawati & Maulana, 2015). Secara teori rendam kaki dapat memberikan efek relaksasi dengan mendilatasi pembuluh darah, menurunkan ketegangan otot, dan memperlancar peredaran darah dengan menurunkan kekentalan darah (Tauchida & Nurhayati, 2018). Pada saat relaksasi otot merangsang pengeluaran beberapa hormone positif bagi tubuh yaitu Endorphine, Serotonin, melatonin, yang merupakan endogonius morphin (zat yang memberikan efek menenangkan) yang ada dalam tubuh manusia dan katekolamin yang merupakan zat yang dapat melancarkan aliran darah. keadaan rileks secara fisiologis keadaan rileks yang diberikan akan merangsang hipotalamus dengan

mengeluarkan pituitary untuk merilekskan pikiran dan mempengaruhi penurunan tekanan darah (Karang, 2018). Penelitian Nurahmandani (2018) menyebutkan bahwa dalam jahe terdapat kandungan minyak atsiri (volatil) dan senyawa oleoresin (gingerol) yang membuat rasa hangat dan aroma pedas pada jahe. Rasa hangat pada jahe ini dapat memperlebar pembuluh darah sehingga aliran darah menjadi lancar. Pada penelitian Anggraini (2021) menyebutkan bahwa serai merupakan sumber zat hipolipidemik yang dimana zat ini dapat menurunkan resiko hipertensi. Selain itu dalam serai juga terdapat senyawa anti hipertensi flabonoid, senyawa ini mampu memperlancar peredaran darah.

Menurut asumsi peneliti terapi nonfarmakologi rendam kaki dengan air rebusan jahe dan serai sangat efektif dilakukan oleh lansia penderita hipertensi, karena terapi ini tidak memiliki efek samping yang berbahaya bagi lansia, selain itu rasa hangat pada saat terapi menimbulkan rasa nyaman. Pada saat dilakukan wawancara mereka merasa antusias dengan adanya pengobatan alternatif terapi rendam kaki ini. Hal ini menurut pendapat beberapa responden mereka lebih menyukai



pengobatan dengan menggunakan bahan-bahan alami karena merasa lebih aman dibandingkan dengan mengkonsumsi obat-obatan yang mengandung zat kimia. Permasalahan tekanan darah tinggi akan terus muncul jika terapi tidak dilakukan dengan teratur oleh responden, pengendalian hipertensi yang baik dapat mencegah resiko terjadinya penyakit kardiovaskuler seperti stroke dan serangan jantung. Menurut peneliti terapi rendam kaki dengan air rebusan jahe dan serai sangat efektif dilakukan oleh lansia, karena dengan bahan-bahan yang mudah di dapat juga pengaplikasiannya yang mudah dilakukan secara mandiri dirumah. Peneliti berharap setelah responden mengetahui tentang terapi rendam kaki dengan air rebusan jahe dan serai, mereka dapat melakukannya secara rutin dan teratur.

### **Kesimpulan dan Saran**

Rerata usia responden di desa Paninggaran kecamatan Darma yaitu berumur 63 tahun 8 bulan. Rata-rata responden penderita hipertensi berdasarkan jenis kelamin yaitu pada perempuan dengan jumlah 13 orang (76.5%) dan laki-laki berjumlah 4 orang (23.5%). Rata-rata tekanan

darah sistolik dan diastolik sebelum dilakukan intervensi yaitu 146.47/95.25 mmHg. Rata-rata tekanan darah setelah dilakukan intervensi adalah 130.59/85.29 mmHg. Terdapat pengaruh terapi rendam kaki dengan air rebusan jahe dan serai terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi dengan nilai  $p = 0.000$ . Disarankan bagi lansia penderita hipertensi untuk melakukan terapi rendam kaki dengan air rebusan jahe dan serai untuk menurunkan tekanan darah. Lansia dapat melakukannya dengan mandiri karena prosedur melakukan terapi sangat mudah serta bahan-bahan yang mudah didapatkan.

### **Daftar Pustaka**

- Ambarwati, Uliya, & Ismatul. (2020). Foot Soak Therapy Using Warm Water With A Mixture Of Salt And Lemongrass To Lower Blood Pressure In Patients With Hypertension. *Jurnal Profesi Keperawatan Academi Keperawatan Krida Husada Kudus*, 7(2), 88–102.
- Anggraini, R. R. (2021). *Effect of Foot Soak Therapy With Warm Lemongrass Water on Blood Pressure Change of Hypertensive Patients in Milir Sub-Village, Karangpandan*.
- Astutik, M. F., & Mariyam, M. (2021). Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Menggunakan Terapi



2<sup>ST</sup> NATIONAL NURSING CONFERENCE :  
THE SUSTAINABLE INNOVATION IN NURSING EDUCATION  
AND PRACTICE  
VOL. 1 NO. 2 (2023)  
DOI : <https://doi.org/10.34305/nnc.v1i2.892>

- Rendam Kaki Dengan Air Hangat. *Ners Muda*.
- Dinkes. (2022). *Jumlah Penderita Hipertensi yang Mendapat Pelayanan Kesehatan Berdasarkan Kabupaten/Kota di Jawa Barat*.
- Ernawati, D. A. S., & Maulana, M. A. (2015). Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Kerja Upk Puskesmas Khatulistiwa Kota Pontianak Dwi Agung Santoso Program Studi Keperawatan. *Jurnal Kesehatan Universitas Tanjungpura*, 3(2), 2–4.
- Isnaini, D. (2020). *Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Rebusan Daun Serai Untuk Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Tegalrejo Summersari*.
- Izzati, W., & Luthfiani, F. (2017). *Pengaruh Pemberian Air Rebusan Bawang Putih Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi*.
- Karang, M. T. A. J. (2018). Efektifitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 7(4), 339–345.
- Kemendes. (2019). *Hari Hipertensi Dunia 2019*.
- Milindasari. (2022). Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Borneo Cendekia*, 4(2), 8–13.
- Nurahmandani, A. R., Hartati, E., & Supriyono, M. (2018). Efektivitas Pemberian Terapi Rendam Kaki Air Jahe Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Werdha Pucang Gading Semarang. *Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 1–13.
- Olyverdi, Agustin, Aflis, Zalni, R., Novianti, Safitri, Fort, & Kock. (2021). Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Dengan Campuran Jahe Dan Serai Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Bukik Cangang Bukittinggi. *Empowering Society Journal*, 2(3), 236–242.
- Riskesdas. (2018). *Hipertensi Penyebab Utama Penyakit Jantung, Gagal Ginjal dan Stroke*.
- Syamsi., N., & Asmi, A. S. (2019). Gambaran Tingkat Pengetahuan Lansia Terhadap Hipertensi Di Puskesmas Kampala Sinjai. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 7(1), 17–21.
- Tauchida, & Nurhayati. (2018). Literature Review : Hidroterapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan P-Issn*, 7(1).