



Penerapan Terapi Rendam Kaki Air Hangat Campur Garam dan Serai Pada Pasien Hipertensi di Panti Werdha Dharma Bhakti Palembang

Marcelin Vera Octavia¹, Sri Indaryati², Novita Elisabeth Daeli³

^{1,2,3}Universitas Katolik Musi Charitas Palembang, Indonesia

E-mail: marcelinverao30@gmail.com¹, sriindaryati_iin@ukmc.ac.id², daeli.novita03@gmail.com³

Alamat: Lorong Suka Senang, Jl. Kolonel H. Burlian KM. 7 No. 204, Sukarami, Kota Palembang, Sumatera Selatan

Korespondensi penulis: marcelinverao30@gmail.com

Abstract. Hypertension is a chronic disease characterized by increased arterial blood pressure. Hypertension cannot be avoided, including in vulnerable groups such as the elderly because as age increases, the risk of hypertension increases so appropriate treatment is needed. Hypertension treatment can be done pharmacologically or non-pharmacologically. Non-pharmacological therapy in this case is foot soak therapy in warm water mixed with salt and lemongrass. The aim of the research is to implement warm water foot soak therapy with salt mixed with lemongrass for hypertensive patients into nursing care. The method used was descriptive with a killing process approach in 3 patients with a one group pretest posttest research design. The results of the warm water foot soak therapy mixed with salt and lemongrass showed a reduction in blood pressure, namely Mrs. N from 148/72mmHg to 138/64mmHg, Mrs. /85mmHg. In conclusion, there was a decrease in blood pressure after the foot soak therapy in warm water mixed with salt and lemongrass.

Keywords: Hydrotherapy, Hypertension, Lemongrass, Salt, Warm Water Foot Soak Therapy.

Abstrak. Hipertensi adalah penyakit kronis yang ditandai adanya peningkatan tekanan pembuluh darah arteri. Hipertensi tidak dapat dihindari termasuk pada kelompok rentan seperti lansia karena seiring bertambahnya usia maka semakin besar juga risiko hipertensi sehingga perlu penanganan yang tepat. Penanganan hipertensi bisa dilakukan secara farmakologi maupun nonfarmakologi. Terapi non farmakologi dalam hal ini adalah terapi rendam kaki air hangat dengan garam campur serai pada pasien hipertensi ke dalam Asuhan Keperawatan. Metode yang digunakan deskriptif dengan pendekatan proses keperawatan pada 3 pasien dengan desain penelitian *one group pretest posttest*. Hasil terapi rendam kaki air hangat campur garam dan serai ini menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yaitu Ny.N dari 148/72mmHg menjadi 138/64mmHg, Ny.A dari 160/82mmHg menjadi 152/76mmHg dan Tn.K dari 175/90mmHg menjadi 168/85mmHg. Kesimpulan terdapat penurunan tekanan darah setelah dilakukan terapi rendam kaki air hangat campur garam dan serai.

Kata kunci: Garam, Hidroterapi, Hipertensi, Serai, Terapi Rendam Kaki Air Hangat.

1. LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan adanya peningkatan tekanan pembuluh darah arteri (Ernawati et al., 2020, p. 2). Tekanan darah merupakan tekanan pada dinding arteri yang diukur dengan satuan milimeter air raksa (mmHg). Ada dua macam nilai tekanan darah yaitu tekanan darah sistol (TDS) dan tekanan darah Diastol (TDD). Tekanan darah sistol di dapatkan saat kontraksi jantung dan mewakili nilai atas dari tekanan darah. Sedangkan tekanan darah diastol diperoleh setelah kontraksi yaitu saat ruang jantung diisi darah dan mewakili nilai bawah dari tekanan darah. Tekanan darah secara hemodinamik

dihasilkan dari interaksi antara aliran darah dengan tahanan aliran darah. (Hendra et al., 2021, p. 4).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2023), terdapat sebanyak 1,28 miliar orang dewasa yang berusia rentang 30-79 tahun menderita hipertensi diseluruh dunia dengan prevalensi 42% orang tidak menyadari penyakitnya, 42% menderita hipertensi di diagnosa dan diobati, dan 21% lainnya dapat mengontrol hipertensi. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menyatakan bahwa penderita hipertensi berdasarkan diagnosa dokter dan minum obat antihipertensi di Sumatera Selatan sebanyak 20.231, jumlah penderita hipertensi dimasyarakat Indonesia yang berumur >18 tahun yang berdasarkan pengukuran secara nasional berjumlah sebesar 34,11%, dengan angka kejadian paling tinggi yaitu di Provinsi Jawa Barat sebanyak 121.153 jiwa, sedangkan untuk angka kejadian paling terendah yaitu di Povinsi Papua barat sebanyak 2.163 jiwa dan di Sumatera Selatan menempati peringkat ke 9 dari 34 Provinsi yaitu dengan angka kejadian sebanyak 20.231 jiwa (Kemenkes, 2018, p. 153). Sedangkan menurut Profil Kesehatan Kota Palembang 2021, penderita hipertensi berusia ≥ 15 tahun tertinggi di Kota Palembang ada di Puskesmas Gandus dengan angka sebanyak 16.483 jiwa dan mendapat pelayanan kesehatan sebesar 15.038 jiwa, selanjutnya di Puskesmas Makrayu dengan penderita sebnayak 15.984 jiwa dan yang memperoleh pelayanan kesehatan sebanyak 14.244 jiwa, dan urutan ke tiga yaitu Puskesmas Padang Selasa dengan jumlah penderita hipertensi sebanyak 15.035 jiwa dan yang mendapatkan pelayanan kesehatan 2.384 jiwa. Dari data-data yang telah didapatkan tersebut, Puskesmas Padang Selasa menjadi Puskesmas dengan jumlah kontrol hipertensi paling sedikit dan jumlah penderita hipertensi paling banyak di urutan ketiga.

Berdasarkan data-data diatas membuktikan bahwa masih banyak kejadian hipertensi terutama hipertensi yang tidak terkontrol. Saat ini penyakit hipertensi menjadi masalah besar, tidak hanya di Indonesia tapi juga di dunia karena hipertensi ini dapat memicu penyakit berbahaya lainnya seperti jantung, gagal ginjal, diabetes dan stroke. Tidak dapat dihindari juga terutama pada kelompok rentan seperti lansia karena seiring bertambahnya usia maka semakin besar juga risiko hipertensi yang di sertai dengan adanya komplikasi-komplikasi lainnya.

Maka dari itu, untuk menghindari terjadinya komplikasi harus dilakukan penanganan yang tepat terhadap hipertensi. Penanganan pada hipertensi dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi penderita hipertensi dapat mengkonsumsi obat antihipertensi yang dapat menstabilkan tekanan darah seperti diuretic, *Beta-Blocker*, *ACE-1* dan obat resep dokter lainnya. Efek samping dari konsumsi obat-obatan yang dapat muncul adalah pusing, sakit kepala, lemas serta rasa mual. Sedangkan secara non

farmakologi dapat dilakukan dengan cara menjaga berat badan, melakukan diet rendah garam, rutin melakukan olahraga, tidak mengonsumsi minuman beralkohol, berhenti merokok, mengontrol stress dan terapi non farmakologi lainnya yang dapat digunakan untuk mengurangi hipertensi adalah dengan terapi rendam kaki air hangat yang dicampur garam dan serai.

Terapi rendam kaki atau hidroterapi mampu membuat sirkulasi darah menjadi meningkat dengan cara melebarkan pembuluh darah sehingga banyak oksigen yang masuk ke jaringan yang tersumbat. Perbaikan pada sirkulasi darah juga bisa melancarkan sirkulasi getah bening sehingga dapat mensterilkan tubuh dari racun. Terapi rendam kaki air hangat yang campur dengan garam dan serai secara alamiah juga dapat meredakan edema, merilekskan otot, menyehatkan jantung, mengurangi stress, meredakan nyeri otot, meringankan rasa sakit dan meningkatkan permeabilitas kapiler dengan prinsip kerja terjadinya pernyaluran panas dari air hangat ke tubuh sehingga dapat menyebabkan pelebaran pembuluh darah.

Selain itu, garam dan serai digunakan dalam terapi ini karena dipercaya dapat membantu dalam menurunkan tekanan darah yang diperoleh dari kandungan-kandungan senyawa kimia di dalam garam dan serai. Garam digunakan karena memiliki zat natrium dan sodium yang bermanfaat menjaga keseimbangan pH tubuh, memelihara tekanan osmosa cairan tubuh, bertindak terhadap sensibilitas syaraf perangsang tubuh, dan menjadi mineral yang diperlukan oleh tubuh manusia. Sedangkan serai dipilih karena di dalam tubuh serai terdapat minyak atsiri yang mengandung citral, citronellal dan kadinol yang bermanfaat sebagai antioksidan, dapat mengurangi gejala nyeri, dapat dipakai sebagai obat alami untuk mengatasi nyeri karena haid, kembung dan menurunkan panas tubuh serta tekanan darah.

2. KAJIAN TEORITIS

Hipertensi yaitu suatu penyakit yang berkaitan dengan tekanan darah pada manusia. Tekanan darah diartikan suatu tekanan darah yang terjadi pada pembuluh darah arteri saat darah di pompa oleh jantung menuju keseluruh tubuh. Alat yang digunakan untuk mengukur tekanan darah disebut tensi darah. Angka yang ditunjukkan oleh alat ukur ini dibagi menjadi dua kategori yaitu tekanan sistolik dan diastolik. Misalnya individu mempunyai tekanan darah 120/80mmHg, berarti angka 120 menunjukkan tekanan darah pada pembuluh darah arteri saat jantung berkontraksi (sistolik) sedangkan angka 80 menunjukkan tekanan darah saat jantung sedang berelaksasi (diastolik) (Ridwan, 2020, p. 1). Tekanan darah ialah tekanan pada pembuluh darah arteri pada saat darah dipompa oleh jantung menuju kesemua anggota tubuh. Tekanan darah dibedakan menjadi dua yaitu tekanan sistolik dan diastolik. Pada tekanan sistolik memperoleh tekanan keatas pembuluh arteri saat jantung berdenyut atau berdetak.

Sedangkan tekanan diastolik memperoleh tekanan pada saat jantung beristirahat diantara pompaan. (Septi & Ernawati, 2020, p. 4). Hipertensi adalah penyakit kronis yang ditandai dengan naiknya tekanan pembuluh darah arteri. Hipertensi di artikan sebagai tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. (Ernawati et al., 2020).

Hipertensi dapat diketahui melalui beberapa prosedur pengkajian diantaranya keluhan utama pasien, riwayat kesehatan sekarang, riwayat medis dahulu, riwayat pembedahan, alergi, medikasi, kebiasaan makan, riwayat social, riwayat kesehatan keluarga. Selain itu juga dapat dilakukan pemeriksaan secara fisik seperti aktivitas/ istirahat pasien, eliminasi, makanan dan cairan yang dikonsumsi dan juga terdapat pemeriksaan penunjang seperti pemeriksaan Hb/Ht, BUN/Kreatinin, Glucosa, CT Scan, EKG, photo dada (Trisna et al., 2023, pp. 85–88).

Penyebab hipertensi yaitu hipertensi esensial atau primer dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer merupakan suatu keadaan hipertensi yang penyebab utamanya tidak ditemukan. Pada hipertensi primer tidak terdapat penyakit akibat penyempitan pembuluh darah, *adosteronism*, *phecro-mocytoma*, gagal ginjal dan penyakit lainnya. Genetik dan ras menjadi bagian pencetus munculnya hipertensi esensial, termasuk faktor lain diantaranya stres, konsumsi minuman beralkohol, kebiasaan merokok, lingkungan tinggal, demografi, serta gaya hidup. Sedangkan hipertensi sekunder merupakan hipertensi yang penyebab utamanya dapat diketahui melalui pembuluh darah pada ginjal, gangguan hipertiroid, penyakit kelenjar adrenal. Penderita hipertensi paling banyak adalah hipertensi esensial, maka pengobatan lebih banyak ditujukan pada penderita hipertensi esensial.

Hipertensi memerlukan penanganan yang tepat, penanganannya dapat dilakukan secara farmakologi maupun non farmakologi. Secara farmakologi penderita hipertensi dapat mengkonsumsi obat antihipertensi yang bekerja menstabilkan tekanan darah seperti diuretic, *Beta-Blocker*, *ACE-1* dan obat resep dokter lainnya. Sedangkan secara non farmakologi dapat dilakukan dengan cara mengontrol pola hidup seperti menjaga berat badan, melakukan diet rendah garam, rutin melakukan olahraga, tidak mengkonsumsi minuman beralkohol, berhenti merokok, mengontrol stress. Selain itu, penanganan non farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi hipertensi adalah dengan terapi rendam kaki air hangat yang dicampur garam dan serai.

Hidroterapi (air hangat) bekerja dengan cara meningkatkan sirkulasi darah dan metabolisme tubuh. Air panas dapat membantu memfasodilatasikan pembuluh darah, meningkatkan aliran darah, dan mengurangi ketegangan otot. Manfaat hidroterapi meliputi meredakan nyeri, meningkatkan sirkulasi, mempercepat penyembuhan cedera, mengurangi stres, meningkatkan tidur, dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh Selain itu hidroterapi

juga dapat menurunkan tekanan darah apabila diterapkan secara rutin. Secara alami air hangat memiliki dampak untuk tubuh terutama pada pembuluh darah, hangatnya air membuat sirkulasi darah jadi lancar dan menguatkan otot-otot yang mempengaruhi sendi tubuh. Secara fisiologis respon tubuh terhadap panas dapat membuat pembuluh darah melebar, mengurangi kekentalan darah, merilekskan ketegangan otot, meningkatkan metabolisme dan permeabilitas kapiler. Prinsip kerja hidroterapi rendam air hangat yaitu secara konduksi akan terjadi peralihan antara panas atau hangat dari air hangat ke tubuh yang dapat membantu melebarkan pembuluh darah dan menurunkan ketegangan otot sehingga dapat memperlancar peredaran darah dan akan mempengaruhi tekanan arteri oleh baroreseptor pada sinus kortikus dan arkus aorta yang akan menyampaikan impuls yang dibawa serabut saraf yang membawa isyarat dari semua bagian tubuh untuk memberitahukan pada otak mengenai tekanan darah (Arifin, 2022).

Serai (*Cymbopogon nardus L*) merupakan jenis tanaman herbal yang memiliki daun seperti rumput. Serai adalah bahan herbal saka tegak yang memiliki akar dalam dan kuat. Serai ((*Cymbopogon nardus L*) sering digunakan sebagai bumbu dapur. Namun, serai juga memiliki banyak manfaat lainnya yang berkaitan untuk kesehatan diantaranya yaitu sebagai anti-inflamasi, pereda nyeri dan untuk memperlancar sirkulasi darah, meredakan sakit kepala, nyeri otot, batuk, sakit perut, haid tidak teratur dan bengkak pasca melahirkan (Hilda et al., 2023, p. 137). Garam adalah senyawa kimia yang mengandung Natrium Clorida (NaCl), natrium ini sendiri bermanfaat untuk melindungi keseimbangan asam basa dalam tubuh dengan cara menyamakan zat-zat yang membuat asam dan bertugas dalam penyebaran saraf dan kontraksi otot (Sumyati et al., 2022, p. 2). Garam digunakan karena memiliki zat natrium dan sodium yang bermanfaat melindungi kestabilan pH dalam tubuh, memelihara kestabilan air pada tubuh, memelihara tekanan osmosa cairan tubuh, bertindak terhadap kesensitifan syaraf tubuh, dan sebagai mineral yang dibutuhkan oleh tubuh manusia.

3. METODE PENELITIAN

Studi kasus ini adalah studi kasus asuhan keperawatan pada pasien dengan hipertensi melalui intervensi terapi rendam kaki air hangat campur garam dan serai. Studi kasus ini menggunakan desain penelitian *One Group Pretest dan Posttest*. Partisipan dalam penelitian ini adalah sebanyak 3 responden lansia di Panti Werdha Dharma Bhakti Palembang. Penerapan Terapi rendam kaki air hangat ini dilakukan sebanyak 3 kali selama 3 hari berturut-turut dalam seminggu.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Intervensi

Hasil dari penerapan terapi rendam kaki air hangat campur garam dan serai yang telah dilakukan mulai tanggal 18-20 April 2024 di Panti Werdha Dharma Bhakti Palembang dengan jumlah sampel sebanyak 3 orang yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut. Penerapan terapi ini dilakukan selama 10-15 menit. Dari penerapan yang telah dilakukan didapatkan hasil sebagai berikut:

a. Usia Responden

Table 4.1 Usia Responden

Karakteristik	Frekuensi
Lansia >60 tahun	3
Total	3

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil bahwa semua responden dalam penelitian ini berusia lebih dari 60 tahun.

b. Jenis kelamin

Tabel 4.2 Jenis Kelamin

Karakteristik	Frekuensi (f)
Laki-laki	1
Perempuan	2
Total	3

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil bahwa responden dalam penelitian ini terdiri dari dua responden perempuan dan satu responden laki-laki.

c. Lama Menderita Hipertensi

Tabel 4.3 Lama Menderita Hipertensi

Karakteristik	Frekuensi (f)
>5 tahun	3
Total	3

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil bahwa semua responden menderita hipertensi sudah lebih dari 5 tahun yang lalu.

d. Hasil Tekanan Darah Sebelum dan sesudah

Tabel 4.4 Hasil Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah

Waktu Penerapan	Tekanan Darah (mmHg)					
	Responden 1		Responden 2		Responden 3	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
Harike 1	154/74	145/65	187/94	177/90	153/73	148/65
Harike 2	158/81	150/78	164/86	158/80	164/78	158/70
Harike 3	148/72	138/64	160/82	152/76	175/90	168/85

e. Selisih Tekanan Darah *Pre* dan *Post***Tabel 4.5 Selisih Tekanan darah *Pre* dan *Post***

Waktu Penerapan	Selisih Tekanan Darah <i>Pre</i> dan <i>Post</i> Intervensi					
	Responden 1		Responden 2		Responden 3	
	TDS	TDD	TDS	TDD	TDS	TDD
Harike 1	9	9	10	4	5	8
Harike 2	8	3	6	6	6	8
Harike 3	10	8	8	6	8	5

Pembahasan

Implementasi dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu yang diberikan dalam jangka waktu 3 hari. Pada hari pertama klien diberikan terapi rendam kaki air hangat campur garam dan serai di dapatkan hasil bahwa ketiga pasien mengalami penurunan tekanan darah yang signifikan. Pada klien Ny. N didapatkan tekanan darah sebelum 154/74mmHg dan tekanan darah sesudah 145/65mmHg, dari hasil tekanan tersebut nilai penurunan tekanan darah sistol dan diastol sebesar 9/9mmHg. Pada klien Ny.A didapatkan hasil tekanan darah sebelum 187/94mmHg dan tekanan darah sesudah 177/90mmHg, dari hasil tekanan darah tersebut diperoleh nilai selisih penurunan tekanan darah sistol dan diastol sebesar 10/4mmHg. Sedangkan pada klien Tn.K didapatkan hasil tekanan darah sebelum 153/73mmHg dan tekanan darah sesudah 148/65mmHg, dari hasil tekanan tersebut didapatkan nilai selisih penurunan tekanan darah sebesar 5/8mmHg.

Hari kedua klien diberikan terapi rendam kaki air hangat campur garam dan serai di dapatkan hasil bahwa terdapat penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Pada Ny.N didapatkan hasil tekanan darah sebelum 158/81mmHg dan tekanan darah sesudah 150/78mmHg, dari hasil tekanan darah tersebut didapatkan selisih penurunan sebesar 8/3mmHg. Pada Ny.A didapatkan hasil tekanan darah sebelum 164/86mmHg dan tekanan darah sesudah 158/80mmHg, dari hasil tekanan darah tersebut didapatkan selisih penurunan sebesar 6/6mmHg. Sedangkan pada Tn.K didapatkan hasil tekanan darah sebelum

164/78mmHg dan tekanan darah sesudah 158/70mmHg, dari hasil tekanan darah tersebut didapatkan selisih penurunan sebesar 6/8mmHg.

Pada hari ketiga klien diberikan terapi rendam kaki air hangat campur garam dan serai didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Pada Ny.N didapatkan hasil tekanan darah sebelum 148/72mmHg dan tekanan darah sesudah 138/64mmHg, dari hasil tekanan darah tersebut didapatkan selisih penurunan sebesar 10/8mmHg. Pada Ny.A didapatkan hasil tekanan darah sebelum 160/82mmHg dan tekanan darah sesudah 152/76mmHg, dari hasil tekanan darah tersebut didapatkan selisih penurunan sebesar 8/6mmHg. Sedangkan pada Tn.K didapatkan hasil tekanan darah sebelum 175/90mmHg dan tekanan darah sesudah 168/85mmHg, dari hasil tekanan darah tersebut didapatkan selisih penurunan sebesar 8/5mmHg.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Aisyah & Imamah, 2023) dengan judul penelitian “Penerapan Rendam Kaki Air Hangat dengan Garam dan Serai pada Lansia hipertensi di Desa Kaliwungu Kabupaten Semarang” di dapatkan hasil setelah diterapkan terapi rendam kaki air hangat menunjukkan bahwa adanya penurunan angka tekanan darah di hari pertama pada responden I didapatkan hasil penurunan tekanan darah sebelumnya 172/90mmHg menjadi 139/74mmHg dengan selisih penurunan sistolik 33mmHg dan diastolik 16mmHg dengan kan pada respnden II didapatkan tekanan darah sebelumnya 168/85mmHg menjadi 136/70mmHg dengan penurunan sistolik 32mmHg dan diastolik 15mmHg. Hasil terapi ini menunjukkan penerapan terapi rendam kaki air hangat dicampur garam dan serai ini terbukti memiliki keuntungan bagi penderita hipertensi dengan cara menurunkan tekanan darah. Bahan garam mempunyai kegunaan melindungi kestabilan pH tubuh, kestabilan air pada tubuh, menjaga tekanan osmosa cairan tubuh, berperan pada sensibilitas syaraf tubuh, dan sebagai mineral. Sedangkan serai mempunyai manfaat sebagai antioksidan, anti inflamasi, meringankan nyeri, obat kram menstruasi, menurunkan panas tubuh dan menurunkan tekanan darah. Terapi rendam kaki air hangat campur garam dan serai dapat menaikkan relaksasi otot, membuat jantung jadi lebih sehat, melenturkan otot, mengurangi stress dan dapat melancarkan sirkulasi darah karena garam memiliki banyak natrium clorida dan pada serai memiliki bahan kimia seperti minyak atsiri yang memiliki zat citronellal dan kadinol yang bersifat hangat, maka dari itu bisa menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penerapan terapi rendam kaki air hangat campur garam dan serai, maka didapatkan kesimpulan:

1. Semua responden berusia > 60 tahun ada 3 responden
2. Jenis kelamin responden ada 2 perempuan dan 1 laki-laki
3. Lamanya menderita hipertensi >5 tahun sebanyak 3 responden
4. Hasil implementasi yang telah dilakukan selama 3 hari berturut-turut terhadap 3 responden didapatkan hasil bahwa terdapat perubahan penurunan tekanan darah setelah dilakukan terapi rendam kaki air hangat campur garam dan serai pada Ny.N dari 148/72mmHg menjadi 138/64mmHg, Ny.A dari 160/82mmHg menjadi 152/76mmHg, Tn.K dari 175/85mmHg menjadi 168/85mmHg.

Berdasarkan kesimpulan diatas maka peneliti menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Responden

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber ilmu pengetahuan baru dan terapi rendam kaki air hangat campur garam dan serai dapat diterapkan sebagai salah satu terapi alternatif untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil dari studi kasus ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi dan sumber informasi bagi pendidikan serta pembaca terkait dengan terapi rendam kaki air hangat campur garam dan serai bagi penderita hipertensi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya.

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai acuan untuk mengembangkan studi kasus ini berkaitan dengan hipertensi.

DAFTAR REFERENSI

- Aisyah, N., & Imamah, I. N. (2023). Penerapan Rendam Kaki Air Hangat dengan Garam dan Serai Pada Lansia Hipertensi di Desa Kaliwungu Kabupaten Semarang Ida Nur Imamah. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 1(3), 281–192.
- Arifin, Z. (2022). Pengaruh Pemberian Hidroterapi (rendam kaki air hangat) terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Media Nusa Creative*.
- Ernawati, I., Septi, F. S., & Nisa, P. S. (2020). Kepatuhan Konsumsi Obat Pasien Hipertensi (N. R. H (ed.)). *Graniti*.
- Hendra, P., Maria, V. D., & Heru, S. C. (2021). Teori dan Kasus Manajemen Terapi Hipertensi. *Sanata Dharma University Press*.
- Hilda, L., Rezky, H. R., Melani, P. D., Salim, S. R. A., Hajijah, A., Hasanah, H. S., Wanti, S. Y., Siregar, A., Indah, H. A., Putri, H. S., Auliyah, H. N., Wardani, H. L., Nasution, A., Apriyanto, R. R., & Nasution, M. (2023). *Kimia Herbal dan Manfaat*. CV. Mega Press Nusantara.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Profil Kesehatan Kota Palembang. (2020). Profil Kesehatan Tahun 2021. Patra Widya: Seri Penerbitan Penelitian Sejarah Dan Budaya, 21(3), i–iii. <https://doi.org/10.52829/pw.310>
- Ridwan, M. (2020). Mengenal, Mencegah, Mengatasi Silent Killer, “Hipertensi” (S. Ika (ed.)). *Romawi Pustaka*.
- Septi, F. S., & Ernawati, I. (2020). *Management Terapi pada Penyakit Degeneratif*. Graniti.
- Sumyati, Y., Handika, C., & Fika, Y. (2022). Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Rebusan Serai dan Garam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Medika Utama*, 2753–2761.
- Trisna, A. A., Koerniawan, D., Armiyati, H. K. Y., Jikrun, J. H. L. B., Zulkifli, B. P. M. A., Widiastuti, A. H. P., Asmaria, M., Mariza, E. D. S., Indah, N. I. A. P. W., Ni Putu, Y. Y., Shofyan, B. A., & Guntur, A. A. (2023). Konsep dan Aplikasi Asuhan Keperawatan Pasien dengan Gangguan Kardiovaskuler (Made Martini (ed.)). *PENERBIT MEDIA SAINS INDONESIA*.
- World Health Organization. (2023). Lebih dari 700 juta orang menderita hipertensi yang tidak diobati.