

# Penerapan Terapi Rendam Kaki Di Air Hangat Dengan Campuran Garam dan Serai Untuk Menurunkan Tekanan Darah Dengan Hipertensi

Sri Sundari <sup>1</sup>, Mona Hastuti <sup>2</sup>

STIKes Malahayati Medan, Indonesia

Alamat: Jl. Cendrawasih No. 161, Sei Kambing B, Kec. Medan Sunggal, Kota Medan Sumatera Utara 20123

Email: [Monahastuti77@gmail.com](mailto:Monahastuti77@gmail.com)

**ABSTRACT:** Hypertension is a condition where there is an increase in blood pressure in the arteries. A person can be said to be hypertensive if the person has systolic blood pressure >140 mmHg and diastolic >80 mmHg. One way to lower blood pressure in hypertensive patients is by soaking the feet in warm water with a mixture of salt and lemongrass. This article uses a case study design and the subjects used in this case are hypertensive patients in the Mabar Hilir environment. The results of implementing the intervention found that there was an effect of warm water foot soak therapy with a mixture of salt and lemongrass with blood pressure observations of 135/80 mmHg. Conclusion: Application of warm water foot soak therapy with a mixture of salt and lemongrass can reduce blood pressure in hypertension patients. The advice is that patients can change their lifestyle to a healthier lifestyle, reduce risk factors for hypertension and continue to carry out regular health checks.

**Key words:** Hypertension, salt and lemongrass, foot soak therapy, blood pressure

**ABSTRAK:** Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah di dalam pembuluh darah arteri, seseorang dapat dikatakan hipertensi apabila orang tersebut memiliki tekanan darah sistolik >140mmHg dan diastolik >80 mmHg. Salah satu cara menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan metode rendam kaki air hangat dengan campuran garam dan serai. Artikel ini menggunakan desain studi kasus (Case Study) dan subyek yang digunakan dalam hal ini adalah pasien hipertensi di lingkungan Mabar Hilir. Hasil penerapan intervensi ditemukan bahwa adanya pengaruh terapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam dan serai dengan hasil observasi Tekanan Darah menjadi 135/80 mmHg. Kesimpulan : penerapan terapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam dan serai dapat menurunkan tekanan darah pada pasien Hipertensi. Saran : diharapkan pasien dapat mengubah pola hidup lebih sehat, menekan faktor resiko hipertensi dan tetap melakukan cek kesehatan secara rutin.

**Kata kunci:** Hipertensi, Garam dan Serai, Terapi rendam kaki, Tekanan darah

## 1. LATAR BELAKANG

Menurut data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2021, menjelaskan bahwa saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22 % dari total penduduk dunia, diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun diseluruh dunia (WHO, 2021).

Sebagian besar tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Secara global, akan diperkirakan mencapai 1,5 miliar pada tahun 2025. Asia tenggara

---

Received: November 10, 2024; Revised: November 24 2024; Accepted: November 30 2024; Online Available: Desember 12, 2024;

\*Mona Hastuti, Monahastuti77@gmail.com

---

menduduki peringkat ketiga tertinggi yang memiliki kasus hipertensi di dunia sebesar 25% dari total penduduknya.

Prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1% mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi pada Riskesdas tahun 2013 sebesar 25,8% (Kemenkes RI). Prevalensi Hipertensi di Sumatra Utara tahun 2019 hipertensi menjadi penyakit dengan kasus tertinggi yaitu sebanyak 29,19% (DINKESSU, 2019). Prevalensi hipertensi di Kota Medan pada tahun 2019 sebesar 4,97%. Datadari Puskesmas Mabar Hilir, di lingkungan Mabar Hilir untuk penyakit hipertensi tahun 2023 sebanyak 2556 orang.

Gejala utama yang sering kali terjadi yaitu : nyeri kepala, pusing/migran, rasa berat di tengkuk, sulit untuk tidur, lemah dan lelah. Beberapa komplikasi yang timbul akibat hipertensi yang tidak tertangani dengan baik diantaranya, penyakit jantung, diabetes militus, infark miokard, transient ischemic attack, gagal ginjal (M. Asikin, 2016).

Terapi non-farmakologis yang dapat dilakukan seperti terapi herbal, terapi nutrisi, akupuntur dan terapi rendam kaki di air hangat dengan campuran garam dan serai (Augin, 2022). Metode rendam kaki di air hangat dengan campuran garam dan serai, menggunakan 2 bahan yaitu garam dan serai. Garam adalah kumpulan senyawa yang banyak mengandung klorida. Serai mengandung banyak bahan kimia seperti minyak atsiri dengan komponen citronella dan kadinol yang sifatnya terasa hangat, Kandungan kimia dalam serai mampu menghilangkan rasa sakit dan memperlancar sirkulasi dalam tubuh, sehingga dengan menggunakan metode rendam kaki menggunakan air hangat dengan campuran garam dan serai ini dapat membantu dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Fitrina, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian yang di paparkan di atas maka penulis tertarik dalam penerapan rendam kaki di air hangat dengan campuran garam dan serai untuk menurunkan tekanan darah pada pasien Hipertensi.

## **2. KAJIAN TEORITIS**

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah di dalam pembuluh darah arteri. Seseorang dapat dikatakan hipertensi apabila orang tersebut

memiliki tekanan darah sistolik  $>140$  mmHg dan diastolik  $> 80$  mmHg (Musakkar & Djafar, 2021).

Menurut data World Health Organization (WHO) pada tahun 2021, menjelaskan bahwa saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22 % dari total penduduk dunia, diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun diseluruh dunia. Sebagian besar tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Secara global, akan diperkirakan mencapai 1,5 miliar pada tahun 2025. Asia tenggara menduduki peringkat ketiga tertinggi yang memiliki kasus hipertensi di dunia sebesar 25% dari total penduduknya. Menurut Riskesdas dalam (Kemenkes RI, 2021), prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1% mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi pada Riskesdas tahun 2013 sebesar 25,8%. Prevalensi Hipertensi di Sumatra Utara tahun 2019 hipertensi menjadi penyakit dengan kasus tertinggi yaitu sebanyak 29,19% (DINKES SU, 2019). Prevalensi hipertensi di Kota Medan pada tahun 2019 sebesar 4,97%. Data dari Puskesmas Mabar Hilir, di lingkungan Mabar Hilir untuk penyakit hipertensi tahun 2023 sebanyak 2556 orang.

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologi dan non-farmakologis. Terapi farmakologis yaitu terapi yang menggunakan obat-obatan yang dapat menurunkan tekanan darah. Terapi non-farmakologis yang 3 dapat dilakukan seperti terapi herbal, terapi nutrisi, akupuntur dan terapi rendam kaki di air hangat dengan campuran garam dan serai (Augin, 2022).

Berdasarkan penelitian Ismatul Uliya dan Ambawati (2020), dengan judul Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat dengan Campuran Garam dan Serai Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi yang menunjukkan hasil adanya penurunan tekanan sistolik 20 mmHg, awalnya 155/100 mmHg menjadi 140/80 mmHg, hal ini dikarenakan terapi rendam kaki membantu meningkatkan sirkulasi darah dengan memperlebar pembuluh darah sehingga sehingga lebih banyak oksigen dipasok ke jaringan yang mengalami pembengkakan.

Berdasarkan hasil penelitian yang di paparkan di atas maka penulis tertarik untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Penerapan Rendam Kaki di Air Hangat Dengan Campuran Garam Dan Serai Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi”.

### **3. METODE**

Artikel ini menggunakan desain studi kasus (case study). Instrumen penulisan data menggunakan SOP Rendam kaki di air hangat. Lembar dokumentasi yaitu lembar evaluasi yang berisikan tanda- tanda vital seperti tekanan darah dan skala nyeri. Subyek yang digunakan adalah pasien perempuan berusia 62 tahun di lingkungan Mabar Hilir. Pelaksanaan implementasi dilakukan selama 7 hari sebanyak 1 kali sehari. Waktu penerapan pada 20 April sampai dengan 26 April 2024. Dalam implementasi ini dilakukan pemeriksaan tekanan darah sebelum dan sesudah terapi rendam kaki di air hangat dengan garam dan serai.

### **4. HASIL**

Pengkajian keperawatan pada kasus ini dilakukan pada Ny. T dilakukan pada tanggal 20 April 2024. Dari hasil pemeriksaan fisik yang telah dilakukan Ny. T memiliki tekanan darah 160/95 mmHg, nadi 92 x/m, pernafasan 20 x/m, suhu 36,4°C. Tahap implementasi dilakukan dengan menggunakan SOP Rendam kaki di air hangat. Perawatan perencanaan yang dilakukan sebagai berikut : Terapi rendam kaki di air hangat dengan campuran garam dan serai untuk menurunkan tekanan darah dilakukan dengan cara : Atur posisi duduk dikursi, masukan air hangat yang sudah tercampur garam dan serai dengan suhu 39-40°C ke dalam baskom, lalu rendam kaki ke dalam baskom selama 10-20 menit, setelah selesai angkat kaki dan di lap menggunakan handuk. Lakukan terapi rendam kaki di air hangat dengan campuran garam dan serai satu kali sehari, di pagi hari selama 7 hari berturut-turut. Selanjutnya dilakukan evaluasi pada pasien yaitu dengan menanyakan bagaimana kondisi pasien setelah dilakukan teknik rendam kaki di air hangat. Ny. T, mengatakan nyeri di bagian kepala sudah menurun dan pusing sudah tidak ada, Ny.T mengatakan nyeri menurun saat melakukan aktivitas berat. TD sebelum dilakukan implementasi 140/85 mmHg dan setelah dilakukan implementasi TD 135/80 mmHg.

## 5. PEMBAHASAN

Tanda gejala hipertensi yang sering kali terjadi yaitu : nyeri kepala, pusing/migran, rasa berat di tengkuk, sulit untuk tidur, lemah dan lelah. Beberapa komplikasi yang timbul akibat hipertensi yang tidak tertangani dengan baik diantaranya, penyakit jantung, diabetes militus, infark miokard, transient ischemic attack, gagal ginjal (M. Asikin, 2016).

Menurut Penelitian Nur Aisyah dan Ida Nur Imamah (2023), menunjukkan hasil penerapan terapi rendam kaki di air hangat dengan campuran garam dan serai dapat menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Bukit Tinggi dengan hasil penerapan menunjukkan nilai  $p = 0,000$  ( $p < \alpha$ ). 10 lansia penderita hipertensi dan di dapatkan 2 lansia dengan hipertensi tertinggi. Berdasarkan Penelitian Ismatul Uliya dan A Ambarwati (2020), dengan judul Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat dengan Campuran Garam dan Serai Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi yang menunjukkan hasil adanya penurunan tekanan sistolik 20 mmHg, awalnya 155/100 mmHg menjadi 140/80 mmHg, hal ini dikarenakan terapi rendam kaki membantu meningkatkan sirkulasi darah dengan memperlebar pembuluh darah sehingga sehingga lebih banyak oksigen di pasok ke jaringan yang mengalami pembengkakan.

Berdasarkan penelitian Penelitian Yossi Fitriana, Dian Anggraini dan Liza Anggraini (2021), dengan judul Pengaruh Terapi Rendam Kaki di Air Hangat Dengan Garam dan Serai terhadap Tekanan Darah pada Hipertensi, yang menunjukkan hasil penelitian didapat pre test tekanan darah kelompok intervensi yaitu 157/75 mmHg dan tekanan darah kelompok kontrol 155/80 mmHg. Disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi rendam kaki di air hangat dengan campuran garam dan serai terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi. Hasil Penelitian Alifia Ingesti dan Edy Soesanto (2022), dengan judul Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Menggunakan Terapi Rendam Kaki Di Air Hangat dengan Campuran Garam dan Serai, yang menunjukkan hasil responden yang diambil sebanyak dua pasien lanjut usia. Pengukuran tekanan darah dilakukam sebelum dan sesudah dilakukan terapi rendam kaki di air hangat dengan campuran garam dan serai selama kali dalam seminggu dalam waktu 10 menit. Setelah dilakukan terapi terdapat penurunan tekanan darah pada kedua responden dengan nilai rata-rata penurunan nilai sistole 7,28 dan nilai diastol 12,48. Penerapan terapi rendam kaki di air hangat dengan campuran garam dan serai efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Terapi rendam kaki dengan rebusan serai dan garan dilakukan selama

7 hari dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum intervensi 158/103 mmHg dan setelah di intervensi 131/92 (Sumyati, 2022).

## 6. KESIMPULAN

Berdasarkan asuhan keperawatan yang telah dilakukan pada Ny.T selama 7 hari mulai tanggal 20 April 2024 sampai 26 April 2024, menemukan bahwa dengan Terapi Rendam Kaki di Air Hangat Dengan Campuran Garam dan Serai dapat menurunkan tekanan darah. Saran Diharapkan pasien dapat mengubah pola hidup lebih sehat, menekan faktor resiko hipertensi dan tetap melakukan cek kesehatan rutin.

## DAFTAR REFERENSI

- Aisyah, N., & Nur, I. Penerapan Rendam Kaki Air Hangat Dengan Campuran Garam dan Serai Pada Lansia Hipertensi di Desa Kaliwungu Kabupaten Semarang. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Keperawatan Vol.1 No. 3 Agustus 2023*.
- Aliani, M. (2022). Asuhan Keperawatan Gerontik pada Tn.S Dengan Masalah Keperawatan Utama Gangguan Pola Tidur dan Masalah Kesehatan Hipertensi Di UPTD Griya Wrea Jambangan Surabaya.
- Ambarwati, I.(2020). Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Dengan Campuran Garam dan Serai Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Profesi Keperawatan Academi Keperawatan Krida Husada Kudus*, 7(2),88-102.
- Asikin, M., Nuralamsyah, M., & Susaldi. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah : Sistem Kardivaskular*. Parepare.
- Augin, A., & Soesanto, E. (2022). Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Menggunakan Terapi Rendam Kaki Air Hangat Dengan Campuran Garam dan Serai. *Jurnal Unimus vol3, No 2 (2022)*.
- Bayudianto, E., Jundapri., & Suharto. (2022). Hipertensi Melalui Terapi Aktivitas Berjalan Kaki Dengan Pendekatan Keperawatan Keluarga. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana vol.08 No.02 2022*.
- Fildayanti., & Dharmawati (2020). Pengaruh Pemberian Rendam Kaki Dengan Air Hangat Dengan Campuran Garam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan, 1(1), 70-76*

Fitrina, Y., Anggraini, D., & Anggraini, L. (2022). Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat dengan Garam dan Serai terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis, 4(2), 1-10.*

Kemenkes RI, (2021). Hasil Utama Riskesdas 2021.