

**TERAPI RENDAM KAKI AIR HANGAT DENGAN CAMPURAN GARAM
DAN SERAI UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI MELALUI BUKU SAKU**

Windi Astuti

Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email: [windiyuastuti269@gmail.com](mailto:windiayuastuti269@gmail.com)

INTISARI

Latar Belakang: Hipertensi adalah tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg. Prevalensi hipertensi menunjukkan bahwa ±1,13 miliar orang di dunia. Prevalensi kejadian hipertensi di Indonesia sebesar 34.1%. Salah satu penanganan hipertensi dengan cara non-farmakologi yaitu dengan rendam kaki air garam hangat dan serai. Rendam kaki air garam hangat dan serai dapat memperlancar sirkulasi darah dan memperlebar pembuluh darah sehingga dapat mengurangi tekanan darah. **Metode:** Dengan media buku saku “Turunkan Tekanan Darah Dengan Rendam Kaki Air Garam Hangat Dan Serai” **Hasil:** Luaran berupa buku saku yang berisi tentang pengertian hipertensi dan langkah-langkah rendam kaki air garam hangat dan serai untuk menurunkan hipertensi. **Kesimpulan:** Media buku saku dapat memberikan informasi untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam menurunkan tekanan darah terutama pada penderita hipertensi, sehingga masyarakat dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci : Hipertensi, Rendam kaki air garam hangat dan serai, Buku Saku