

RENDAM KAKI AIR HANGAT DENGAN CAMPURAN GARAM DAN SERAI UNTUK PENDERITA HIPERTENSI DENGAN MEDIA *BOOKLET*

Aminna Apriyani

Program Studi Diploma III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta
Email : aminaapril262@gmail.com

INTISARI

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah yang besar dan serius, karena prevalensi penyakit hipertensi yang tinggi dan cenderung meningkat. Salah satu terapi non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah tinggi adalah dengan rendam kaki air hangat dengan campuran garam dan serai secara teratur. Rendam kaki air hangat campuran garam dan serai dapat menurunkan tekanan darah karena dapat memperlancar peredaran darah. Apabila penderita hipertensi melakukan rendam kaki air hangat campuran garam dan serai secara teratur akan dapat menurunkan tekanan darah. Rendam kaki air hangat campuran garam dan serai dilakukan sebanyak 1 kali selama 15-20 menit dalam sehari. Salah satu media yang dapat digunakan dalam memberikan informasi adalah *booklet*. *Booklet* dapat digunakan dengan tujuan peningkatan pengetahuan, karena *booklet* memberikan informasi yang lebih spesifik. Dapat disimpulkan bahwa media *booklet* dapat memberikan informasi untuk meningkatkan pengetahuan tentang rendam kaki air hangat campuran garam dan serai.

Kata Kunci : Hipertensi, Rendam Kaki, Garam, Serai, *Booklet*.