

**PENERAPAN RENDAM KAKI AIR HANGAT DENGAN GARAM DAN
SERAI PADA LANSIA HIPERTENSI DIDESA KALIWUNGU
KABUPATEN SEMARANG**

ABSTRAK

Nur Aisyah, Ida Nur Imamah
Program Studi DIII Keperawatan, Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
Email : nuraaisyah1234@gmail.com

Latar Belakang : Lansia adalah suatu keadaan dimana seseorang yang usianya 60 tahun. Hipertensi adalah suatu keadaan seseorang yang memiliki tekanan darah sistolik 140 mmHg dan diastolik 80 mmHg. Data Puskesmas Kaliwungu (2023) menunjukkan jumlah lansia hipertensi sebanyak 18 lansia. Terapi non-farmakologis yang dapat dilakukan dengan metode rendam kaki air hangat dengan campuran garam dan serai yang mampu memperlancar sirkulasi darah dalam tubuh. **Tujuan :** untuk mengetahui pengaruh penerapan terapi rendam kaki menggunakan air hangat dengan garam dan serai terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Desa Kaliwungu Kabupaten Semarang. **Metode :** penerapan ini menggunakan rancangan penelitian studi kasus dengan *pretest* dan *post-test design*. Sampel sebanyak 2 lansia yang mengalami hipertensi derajat 2. **Hasil :** penerapan terdapat penurunan tekanan darah yang berbeda antara responden 1 dan responden 2 setelah dilakukan penerapan rendam kaki air hangat dengan garam dan serai selama 3 hari berturut-turut selama 20 menit. Kedua responden di kategorikan hipertensi derajat 2 menurun menjadi normal-tinggi berdasarkan klasifikasi PDHI (2019). **Kesimpulan :** Penerapan rendam kaki air hangat dengan campuran garam dan serai dapat menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Kata Kunci : *Lansia, Hipertensi, Rendam Kaki Air Hangat, Garam & Serai*