

**PENERAPAN TERAPI RENDAM KAKI AIR JAHE MERAH
HANGAT PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI
DI RSUD dr. SOERATNO GEMOLONG**

Alfita Diah Safitri¹, Tri Susilowati², Fitria Purnamawati³
alfitadiah824@gmail.com

Program Studi Profesi Ners Universitas ‘Aisyiyah Surakarta
RSUD dr. Soeratno Gemolong

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi atau tekanan darah tinggi yaitu dimana kondisi tekanan sistolik lebih dari 140 mmhg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmhg. Data WHO (2015) menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang didunia menyandang hipertensi. Jumlah penderita hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan setiap tahun 20.44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Penatalaksanaan secara nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah yang dapat dilakukan secara mandiri dan bersifat alami yaitu dengan hidroterapi kaki (rendam kaki air hangat). Rendam kaki dapat dikombinasikan dengan bahan – bahan herbal lainnya salah satunya jahe. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh merendam kaki dengan air jahe hangat dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. **Metode:** Penerapan dilakukan dengan metode deskriptif dalam bentuk *case study* kepada 2 responden hipertensi dengan bentuk *pretest – posttest*. Penerapan dilakukan dalam 2 hari dan selama 15 menit dengan cara duduk diatas *bed* atau kursi lalu kaki direndam kedalam baskom berisikan air jahe merah hangat dengan suhu air 37°C. **Hasil:** Berdasarkan hasil penerapan terapi rendam kaki air jahe merah hangat yang sudah dilakukan terdapat penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi yaitu 160/100mmHg dan 150/100 mmHg. **Kesimpulan:** Terapi rendam kaki air jahe merah hangat dapat dijadikan salah satu teknik non farmakologi atau intervensi mandiri pada lansia penderita hipertensi

Kata Kunci: *Hipertensi, Rendam kaki air jahe merah hangat, lansia*