

EDUKASI TERAPI RENDAM KAKI AIR HANGAT DENGAN GARAM DAN SERAI DALAM UPAYA UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI MELALUI VIDEO

Amelia Caesaria Putri¹, Dewi Kartika Sari²
Ameliacaesaria04@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan keadaan perubahan dimana tekanan darah meningkat secara kronik. Menurut data *World Health Organization* (WHO,2019) mengestimasi saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari penduduk dunia. Dengan prevalensi penderita hipertensi berada di Kecamatan Mojolaban yakni sekitar 21.576 lansia. Salah satu terapi nonfarmakologi adalah Terapi rendam kaki air hangat dengan garam dan serai. **Tujuan:** Sebagai informasi dalam meningkatkan pengetahuan lansia tentang Terapi rendam kaki air hangat dengan garam dan serai untuk menurunkan tekanan darah. **Metode:** Media yang digunakan pada metode ini adalah video, karena sangat efektif digunakan untuk edukasi mengenai terapi rendam kaki air hangat dengan garam dan serai untuk mengurangi tekanan darah pada lansia. **Hasil:** Setelah diberikan edukasi tentang terapi rendam kaki air hangat dengan garam dan serai di rumah melalui media video bahwa hampir semua responden belum mengetahui terapi rendam kaki air hangat dengan garam dan serai dengan benar. **Kesimpulan:** Video Terapi rendam kaki air hangat dengan garam dan serai untuk mengurangi tekanan darah pada lansia dapat digunakan untuk menambah pengetahuan masyarakat tentang cara menurunkan tekanan darah dengan rendam kaki air hangat dengan garam dan serai.

Kata Kunci: Hipertensi, Rendam Kaki, Video Edukasi