

**PENERAPAN RENDAM KAKI AIR HANGAT CAMPURAN GARAM
TERHADAP TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS
SIBELA SURAKARTA**

Budi Larasati¹, Eska Dwi Prajayanti²
Diploma III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta
Budilarasati.students@aiska-university.com

ABSTRAK

Latar belakang : Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan masalah kesehatan kronis yang bisa memicu komplikasi serius seperti stroke, gagal ginjal, dan serangan jantung. Berdasarkan data WHO prevalensi hipertensi sebesar 33%. Prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%. Hipertensi di Jawa Tengah mencapai 37,57% sementara hipertensi di wilayah kota Surakarta pada 2023 mencapai 67.355 kasus. Penanganan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis, namun terapi jangka panjang dapat menimbulkan efek samping. Salah satu alternatif non-farmakologis adalah rendam kaki air hangat campuran garam, yang mampu menurunkan tekanan darah melalui mekanisme relaksasi dan vasodilatasi. **Tujuan;** untuk mengetahui sebelum dan sesudah pengaruh rendam kaki air hangat campuran garam pada tekanan darah penderita hipertensi. **Metode;** Penelitian deskriptif melalui studi kasus dengan menerapkan rendam kaki air hangat campuran garam setiap pagi selama 15 menit 7 hari berturut-turut pada tekanan darah penderita hipertensi. **Hasil; sebelum dilakukan penerapan,** Ada perubahan penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah diberi terapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam pada dua responden. **Kesimpulan :** Terdapat pengaruh rendam kaki air hangat campuran garam selama 7 hari berturut-turut selama 15 menit pada tekanan darah penderita hipertensi.

Kata Kunci : Garam, Hipertensi, Rendam Kaki Air Hangat.