

**PENGARUH RENDAM AIR HANGAT CAMPURAN GARAM  
DAN SERAI TERHADAP TEKANAN DARAH PADA  
LANSIA PENDERITA HIPERTENSIDI PSTW  
GLENMORE BANYUWANGI**

**KARYA ILMIA AKHIR**



**Oleh :**

**Heri Setyo Budi, S.Kep.**

**NIM. 24101063**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI  
JEMBER  
2025**

## LEMBAR PENGESAHAN

### **PENGARUH RENDAM KAKI AIR HANGAT CAMPURAN GARAM DAN SERAI TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PSTW GLENMORE BANYUWANGI**

#### **KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**Disusun Oleh**  
**HERI SETYO BUDI, S.Kep.**  
**NIM. 24101063**

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Pengaji dalam ujian sidang karya ilmiah akhir ners pada tanggal 24 Bulan Juli Tahun 2025 dan telah di terima sebagai bagian persyaratan yang di perlukan untuk meraih gelar Ners pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi Jember

#### **DEWAN PENGUJI**

Pengaji 1 : Irwina Angelia Silvanasari, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIDN. 0709099005

Pengaji 2 : Siti Khalifah, S.Kep., Ns.

NIP. 198211072010012012

Pengaji 3 : Nurul Maurida, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0720018804

Ketua Program Studi Profesi Ners,

(Emi Elvia Astutik, S.Kep., Ns., M.Kep)

NIDN. 0720028703

## ABTRAK

# **PENGARUH RENDAM KAKI AIR HANGAT CAMPURAN GARAM DAN SERAI TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PSTW GLENMORE BANYUWANGI**

**Heri Setyo Budi\*, Nurul Maurida\*\***

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi  
Jember, email : [info@uds.ac.id](mailto:info@uds.ac.id)

\*Korespondensi Penulis : [herisetiobudi90@gmail.com](mailto:herisetiobudi90@gmail.com)

**Received :**

**Accepted :**

**Published :**

---

### **Abstrak**

**Pendahuluan :** Hipertensi merupakan suatu kondisi di mana tekanan darah sistolik ( $\geq 140$  mmHg) dan/atau diastolik ( $\geq 90$  mmHg) meningkat secara kronis pada individu berusia 60 tahun ke atas. Salah satu terapi non farmakologis hipertensi ialah terapi yaitu Pemberian rendam air hangat menggunakan serai dan garam yang memiliki manfaat merangsang vasodilatasi (pelebaran pembuluh darah) di ekstremitas bawah, yang menyebabkan penurunan resistensi perifer dan menurunkan tekanan darah sementara. Serai (*Cymbopogon citratus*) mengandung flavonoid dan citral yang bersifat antioksidan, antiinflamasi, dan vasorelaksan yang berfungsi menurunkan tekanan darah secara alami. Garam (khususnya garam Epsom atau garam mineral) mengandung magnesium yang membantu merilekskan otot dan memperbaiki sirkulasi darah. Hal tersebut memiliki efek hidrostatik hidrodinamik, dan suhu hangatnya yang membuat peredaran darah di dalam tubuh menjadi lancar.

**Tujuan :** Tujuan dalam penelitian adalah untuk Mengetahui dan menganalisis pengaruh pemberian rendam kaki menggunakan air hangat campuran garam dan serai terhadap perubahan tekanan darah pada penderita lansia dengan hipertensi di PSTW Glenmore Banyuwangi. **Metode Penelitian :** Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan menggunakan asuhan keperawatan gerontik.

**Hasil dan Pembahasan :** sebelum pemberian rendam kaki dengan air hangat bercampur garam dan serai di PSTW Glenmore Banyuwangi, diketahui bahwa mayoritas pasien memiliki tekanan darah paling tinggi di dapatkan pada rentang 160- 170 mmHg dan diastolic 100-90 mmhg, setelah pemberian rendam kaki dengan air hangat bercampur garam dan serai paling tinggi di dapatkan pada rentang 160-170 mmHg terdapat penurunan didapatkan pada rentang 130-140 mmHg, Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian air hangat menggunakan garam dan serai dapat menurunkan tekanan darah tinggi dan dapat dijadikan opsi bagi penderita hipertensi tanpa penggunaan terapi farmakologi. **Diskusi:** Pemberian rendam kaki dengan air hangat bercampur garam dan serai memberikan gambaran bahwa terapi ini merupakan sebuah terapi komplementer yang aman dan nyaman digunakan. Garam merupakan kumpulan senyawa kimia dengan penyusun terbesar adalah natrium klorida (NaCl), natrium berfungsi menjaga keseimbangan asam basa di dalam tubuh dengan mengimbangi zat-zat yang membentuk asam dan berperan pula dalam transmisi saraf dan kontraksi otot. Serai memiliki kandungan antara lain minyak atsiri dengan komponen citronellal, citral, kadinol. Anggota family poaceae itu bersifat rasa pedas dan hangat sehingga serai mempunyai manfaat sebagai anti radang, menghilangkan rasa sakit, dan melancarkan sirkulasi darah sehingga dapat menurunkan tekanan darah.

**Kata Kunci:** Terapi Air hangat, Serai, Tekanan darah, Hipertensi, Garam, Lansia

\*Peneliti

\*\*Pembimbing