Borneo Nursing Journal (BNJ)
Volume 8, Nomor 2, Tahun 2026, Halaman 11096-11103 P-ISSN: 2685-5054
https://bnj.akys.ac.id/BNJ E-ISSN: 2654-8453

Penerapan Kombinasi Terapi Rendam Kaki Rebusan Daun Serai dan Campuran Garam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia: *A Case Report*

Linda Hatianingsi Wati[1], Nur Melizza[*2]
[1,2] Universitas Muhammadiyah Malang
Email: melizza@umm.ac.id

Abstrak

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang sering terjadi pada lansia dan berisiko menyebabkan komplikasi kardiovaskular. Terapi nonfarmakologis dapat digunakan sebagai pendamping pengobatan untuk membantu mengontrol tekanan darah. Salah satunya adalah terapi rendam kaki menggunakan rebusan daun serai dan campuran garam. **Tujuan:** Mendeskripsikan penerapan terapi rendam kaki rebusan daun serai dan campuran garam dalam membantu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. **Metode:** Laporan kasus dilakukan pada seorang lansia dengan hipertensi. Intervensi berupa rendam kaki dengan air hangat bersuhu 38-40°C yang ditambahkan rebusan daun serai dan garam, dilakukan selama 15 menit setiap hari selama 6 hari. Tekanan darah diukur sebelum dan setelah intervensi. **Hasil:** Setelah intervensi, terjadi penurunan tekanan darah disertai berkurangnya keluhan sakit kepala dan rasa berat pada tengkuk. Pasien juga merasa lebih rileks, nyaman, dan mengalami peningkatan kualitas tidur. **Kesimpulan:** Terapi rendam kaki menggunakan rebusan daun serai dan campuran garam selama 15 menit selama 6 hari berpotensi menjadi terapi komplementer yang sederhana dan mudah diterapkan untuk membantu mengontrol tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Terapi Rendam Kaki, Daun Serai, Garam, Terapi Komplementer, Keperawatan

Abstract

Background: *Hypertension is a non-communicable disease frequently found in the elderly that carries a risk of cardiovascular complications. Non-pharmacological therapies can serve as an adjunct to medical treatment to help control blood pressure. One such method is a foot soak therapy using a decoction of lemongrass leaves mixed with salt.* ***Objective:*** *To describe the application of foot soak therapy using a lemongrass leaf decoction and salt mixture to help lower blood pressure in elderly patients with hypertension.* ***Methods:*** *A case report was conducted on an elderly patient with hypertension. The intervention consisted of soaking the feet in warm water (38-40°C) infused with a lemongrass leaf decoction and salt for 15 minutes daily over a period of six days. Blood pressure was measured before and after the intervention.* ***Results:*** *Following the intervention, a reduction in blood pressure was observed, accompanied by a decrease in complaints of headaches and a sensation of heaviness in the nape of the neck. The patient also reported feeling more relaxed and comfortable, and experienced improved sleep quality.* ***Conclusion:*** *Foot soak therapy using a lemongrass leaf decoction and salt mixture - administered for 15 minutes daily over six days - shows potential as a simple, easily implemented complementary therapy to assist in controlling blood pressure among the elderly with hypertension.*

Keywords: Hypertension, Elderly, Foot Soak Therapy, Lemongrass Leaves, Salt, Complementary Therapy, Nursing

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan utama di dunia karena prevalensinya terus meningkat dan menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular, stroke, gagal ginjal, serta kematian dini [1]. Hipertensi didefinisikan sebagai kondisi ketika tekanan darah sistolik ≥140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥90 mmHg berdasarkan hasil pengukuran berulang [2]. Penyakit ini dikenal sebagai *silent killer* karena sebagian besar penderita tidak menunjukkan gejala hingga terjadi komplikasi yang serius. Lansia merupakan kelompok yang paling rentan mengalami hipertensi akibat proses penuaan yang menyebabkan penurunan elastisitas pembuluh darah, peningkatan resistensi perifer, dan perubahan fungsi sistem kardiovaskular [3].

Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat di Indonesia. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI), prevalensi hipertensi pada kelompok usia lanjut terus meningkat seiring bertambahnya usia. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan komplikasi berupa penyakit jantung koroner, gagal jantung, stroke, penyakit ginjal kronis, hingga kematian sehingga memerlukan penatalaksanaan yang komprehensif melalui terapi farmakologis maupun nonfarmakologis [4].

Penatalaksanaan hipertensi secara nonfarmakologis merupakan bagian penting dalam praktik keperawatan karena dapat membantu meningkatkan efektivitas terapi farmakologis sekaligus meningkatkan kualitas hidup pasien. Berbagai intervensi nonfarmakologis yang direkomendasikan meliputi modifikasi gaya hidup, aktivitas fisik secara teratur, pengaturan pola makan rendah garam, pengendalian berat badan, manajemen stres, teknik relaksasi, dan terapi komplementer [2]. Salah satu terapi komplementer yang banyak dikembangkan adalah terapi rendam kaki menggunakan air hangat karena mudah dilakukan, aman, ekonomis, serta dapat diterapkan secara mandiri pada lansia [5].

Terapi rendam kaki menggunakan rebusan daun serai (*Cymbopogon citratus*) yang dikombinasikan dengan garam merupakan salah satu bentuk terapi komplementer yang berpotensi membantu menurunkan tekanan darah. Air hangat dapat menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah perifer sehingga meningkatkan sirkulasi darah, memperlancar perfusi jaringan, mengurangi tahanan perifer, dan memberikan efek relaksasi pada sistem saraf otonom [6]. Selain itu, daun serai mengandung berbagai senyawa bioaktif seperti sitral, flavonoid, saponin, tanin, dan polifenol yang memiliki aktivitas antioksidan, antiinflamasi, serta efek vasorelaksan yang dapat membantu memperbaiki fungsi pembuluh darah [7]. Penambahan garam dalam air rendaman juga dipercaya dapat meningkatkan efek relaksasi otot dan memberikan rasa nyaman selama terapi sehingga membantu meningkatkan efektivitas terapi rendam kaki [8].

Secara fisiologis, terapi rendam kaki menggunakan air hangat bekerja melalui mekanisme perpindahan panas secara konduksi yang menyebabkan pelebaran pembuluh darah perifer, meningkatkan aliran darah ke ekstremitas bawah, memperlancar sirkulasi darah, serta menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis. Kondisi tersebut mengakibatkan penurunan resistensi vaskular perifer sehingga tekanan darah dapat menurun. Aroma khas daun serai juga memberikan efek relaksasi yang membantu mengurangi stres dan kecemasan yang merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan tekanan darah [7].

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi rendam kaki menggunakan air hangat maupun kombinasi air hangat dengan serai dan garam efektif membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi [5], [7], [8]. Namun demikian, sebagian besar penelitian menggunakan desain kuasi-eksperimental atau pra-eksperimental, sedangkan laporan dalam bentuk *case report* yang menggambarkan secara rinci proses asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi masih sangat terbatas. Padahal, laporan kasus dapat memberikan gambaran mengenai implementasi terapi komplementer dalam praktik keperawatan, respons pasien terhadap intervensi, serta perubahan tekanan darah setelah terapi.

Berdasarkan uraian tersebut, laporan kasus ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan kombinasi terapi rendam kaki rebusan daun serai dan campuran garam selama 6 hari berturut-turut, dengan frekuensi 1 kali sehari selama 15 menit, pada seorang lansia dengan hipertensi serta menggambarkan perubahan tekanan darah setelah pemberian intervensi sebagai bagian dari praktik keperawatan komplementer.

2. METODE PENELITIAN

1) Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain laporan kasus (*case report*) yang bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan kombinasi terapi rendam kaki menggunakan rebusan daun serai (*Cymbopogon citratus*) dan campuran garam sebagai terapi komplementer dalam membantu

menurunkan tekanan darah pada seorang lansia dengan hipertensi. Pendekatan laporan kasus dipilih untuk memberikan gambaran secara sistematis mengenai proses pengkajian, pelaksanaan intervensi, evaluasi, serta respons pasien terhadap terapi keperawatan yang diberikan.

2) Partisipan

Partisipan dalam laporan kasus ini adalah seorang pasien dengan inisial Ny. K, perempuan berusia 63 tahun, yang didiagnosis menderita hipertensi. Pasien dipilih secara *purposive* berdasarkan kriteria inklusi, yaitu berusia ≥60 tahun, memiliki diagnosis hipertensi berdasarkan pemeriksaan tenaga kesehatan, mampu berkomunikasi dengan baik, bersedia mengikuti seluruh rangkaian terapi selama tujuh hari berturut-turut, serta menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*). Pasien tidak memiliki luka terbuka, infeksi, atau gangguan sirkulasi berat pada ekstremitas bawah yang dapat menghambat pelaksanaan terapi rendam kaki.

3) Lokasi dan Waktu Penelitian

Laporan kasus ini dilaksanakan di rumah pasien di Jalan Sulfat Agung, Puskesmas Kendalkerep pada bulan Juli 2026. Seluruh rangkaian kegiatan meliputi pengkajian awal, pengukuran tekanan darah sebelum intervensi, pelaksanaan terapi rendam kaki selama enam hari berturut-turut, serta evaluasi tekanan darah setelah intervensi dilakukan sesuai jadwal yang telah disepakati bersama pasien.

4) Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam laporan kasus ini meliputi:

1. Sfigmomanometer digital yang telah dikalibrasi untuk mengukur tekanan darah sistolik dan diastolik.
2. Lembar observasi untuk mencatat perubahan kondisi pasien selama pelaksanaan terapi, meliputi keluhan subjektif seperti sakit kepala, pusing, rasa berat pada tengkuk, tingkat relaksasi, dan kenyamanan pasien.
3. Lembar karakteristik pasien yang berisi data demografi, riwayat penyakit, penggunaan obat antihipertensi, serta hasil pemeriksaan fisik.

5) Prosedur Penelitian

Penelitian diawali dengan menjelaskan tujuan, manfaat, prosedur penelitian, serta meminta persetujuan tertulis (*informed consent*) kepada pasien. Setelah persetujuan diperoleh, dilakukan pengkajian karakteristik pasien, riwayat kesehatan, pemeriksaan fisik, serta pengukuran tekanan darah awal (*pre-test*).

Intervensi dilakukan menggunakan rebusan daun serai yang dicampurkan dengan garam ke dalam air hangat bersuhu sekitar 38-40°C. Pasien diminta merendam kedua kaki hingga batas mata kaki selama 15 menit, dengan frekuensi satu kali setiap hari selama tujuh hari berturut-turut. Selama pelaksanaan terapi, pasien diposisikan duduk dengan nyaman pada ruangan yang tenang untuk memaksimalkan efek relaksasi.

Tekanan darah diukur sebelum pelaksanaan terapi pada hari pertama dan kembali dievaluasi setelah pelaksanaan terapi pada hari ketujuh menggunakan alat ukur yang sama. Selain itu, peneliti melakukan observasi terhadap perubahan keluhan yang dirasakan pasien selama periode intervensi.

6) Intervensi

Intervensi yang diberikan berupa kombinasi terapi rendam kaki menggunakan rebusan daun serai (*Cymbopogon citratus*) dan campuran garam sebagai terapi komplementer pada

pasien hipertensi. Rebusan daun serai dibuat menggunakan beberapa batang serai segar yang direbus hingga mendidih, kemudian dicampurkan ke dalam air hangat bersama garam secukupnya. Pasien merendam kedua kaki hingga batas mata kaki selama 15 menit, dilakukan satu kali sehari selama tujuh hari berturut-turut.

Terapi diberikan dengan tujuan meningkatkan vasodilatasi pembuluh darah perifer, memperlancar sirkulasi darah, memberikan efek relaksasi, mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis, serta membantu menurunkan tekanan darah.

7) Analisis Data

Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan hasil pengukuran tekanan darah sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) pemberian terapi. Selain perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik, hasil observasi terhadap perubahan keluhan pasien, seperti sakit kepala, pusing, rasa berat pada tengkuk, dan tingkat kenyamanan, juga dianalisis secara naratif untuk menggambarkan respons pasien terhadap intervensi. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel dan uraian deskriptif sehingga memberikan gambaran menyeluruh mengenai efektivitas terapi rendam kaki rebusan daun serai dan campuran garam sebagai intervensi keperawatan komplementer pada lansia dengan hipertensi.

8) Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pengukuran tekanan darah sebelum (*pre-test*) dan setelah (*post-test*) pemberian kombinasi terapi rendam kaki rebusan daun serai dan campuran garam selama enam hari berturut-turut. Selain pengukuran tekanan darah menggunakan sfigmomanometer digital, evaluasi juga dilakukan melalui observasi terhadap perubahan keluhan subjektif pasien, seperti sakit kepala, pusing, rasa berat pada tengkuk, kualitas tidur, tingkat kenyamanan, serta kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari. Hasil evaluasi digunakan untuk menilai respons pasien terhadap terapi komplementer yang diberikan.
Laporan Kasus

9) Karakteristik Pasien

Pasien dalam laporan kasus ini adalah Ny. K, perempuan berusia 63 tahun, dengan diagnosis medis hipertensi. Pasien tinggal bersama keluarga dan menjalani pengobatan antihipertensi sesuai anjuran tenaga kesehatan. Saat dilakukan pengkajian awal, pasien mengeluhkan sakit kepala yang hilang timbul, rasa berat pada tengkuk, serta mudah lelah ketika melakukan aktivitas sehari-hari. Pasien belum pernah menjalani terapi komplementer berupa rendam kaki menggunakan rebusan daun serai dan campuran garam sebagai pendamping terapi farmakologis.

Tabel 1. Timeline Kasus

Waktu	Kegiatan
Hari ke-1	Pengkajian awal, pemeriksaan fisik, dan pengukuran tekanan darah sebelum intervensi (*pre-test*).
Hari ke-1 sampai Hari ke-4	Pemberian kombinasi terapi rendam kaki rebusan daun serai dan campuran garam selama 15 menit setiap hari.
Hari ke-5	Pengukuran tekanan darah setelah intervensi (*post-test*) dan evaluasi respons pasien.
Hari ke-6	Follow-up mengenai kondisi pasien dan keberlanjutan terapi di rumah.

10) Penilaian Keperawatan

Hasil pengkajian menunjukkan bahwa pasien mengalami hipertensi disertai keluhan

sakit kepala, rasa berat pada tengkuk, dan mudah lelah. Pasien tampak kooperatif serta mampu mengikuti instruksi selama pelaksanaan terapi. Pemeriksaan tanda-tanda vital menunjukkan tekanan darah berada di atas batas normal sehingga diperlukan intervensi untuk membantu mengendalikan tekanan darah selain terapi farmakologis. Berdasarkan hasil pengkajian tersebut, pasien diberikan kombinasi terapi rendam kaki menggunakan rebusan daun serai dan campuran garam sebagai terapi komplementer selama tujuh hari.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Evaluasi dilakukan dengan mengukur tekanan darah pasien sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) pemberian kombinasi terapi rendam kaki rebusan daun serai (*Cymbopogon citratus*) dan campuran garam selama enam hari berturut-turut dengan durasi 15 menit setiap sesi. Selain pengukuran tekanan darah, dilakukan observasi terhadap perubahan kondisi klinis pasien, meliputi keluhan sakit kepala, rasa berat pada tengkuk, tingkat relaksasi, dan kenyamanan selama mengikuti terapi.

Hasil pemantauan menunjukkan adanya kecenderungan penurunan tekanan darah setelah pemberian terapi pada setiap hari pelaksanaan intervensi. Penurunan tekanan darah terjadi baik pada tekanan darah sistolik maupun diastolik. Selain itu, pasien melaporkan keluhan sakit kepala dan rasa berat pada tengkuk berangsur berkurang, tubuh terasa lebih rileks, serta kualitas tidur menjadi lebih baik selama mengikuti terapi.

Tabel 2. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Intervensi

Hari	Sebelum Terapi (mmHg)	Sesudah Terapi (mmHg)	Penurunan Sistolik	Penurunan Diastolik
1	137/85	125/75	12 mmHg	10 mmHg
2	128/80	124/71	4 mmHg	9 mmHg
3	136/83	122/75	14 mmHg	8 mmHg
4	133/86	129/76	4 mmHg	10 mmHg
5	129/75	125/75	4 mmHg	0 mmHg
6	138/86	124/79	14 mmHg	7 mmHg

Rata-rata tekanan darah sebelum intervensi adalah 133,5/82,5 mmHg, sedangkan rata-rata tekanan darah sesudah intervensi menjadi 124,8/75,2 mmHg. Dengan demikian, terjadi penurunan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 8,7 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 7,3 mmHg setelah pemberian kombinasi terapi rendam kaki rebusan daun serai dan campuran garam.

Selain hasil pengukuran tekanan darah, observasi menunjukkan bahwa pasien mampu mengikuti seluruh sesi terapi dengan baik dan tidak mengalami efek samping selama pelaksanaan intervensi. Pasien juga tampak lebih rileks, keluhan sakit kepala berkurang, rasa berat pada tengkuk menurun, serta menyatakan tubuh terasa lebih segar setelah menjalani terapi.

1) Follow-up dan Outcomes

Evaluasi tindak lanjut dilakukan setelah seluruh rangkaian terapi selesai diberikan. Hasil menunjukkan bahwa pasien merasakan manfaat dari terapi rendam kaki rebusan daun serai dan campuran garam, ditandai dengan tekanan darah yang lebih terkontrol dibandingkan sebelum intervensi. Pasien melaporkan bahwa keluhan sakit kepala dan rasa berat pada tengkuk berkurang secara bertahap, kualitas tidur menjadi lebih baik, serta merasa lebih nyaman dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Selama enam hari pelaksanaan intervensi tidak ditemukan adanya reaksi yang tidak diinginkan, seperti iritasi kulit, luka bakar akibat air hangat, maupun keluhan lain yang

berkaitan dengan terapi. Pasien menyatakan bersedia melanjutkan terapi rendam kaki secara mandiri di rumah sebagai terapi komplementer dengan tetap mematuhi pengobatan antihipertensi dan anjuran tenaga kesehatan.

PEMBAHASAN

Laporan kasus ini menggambarkan penerapan kombinasi terapi rendam kaki menggunakan rebusan daun serai (*Cymbopogon citratus*) dan campuran garam sebagai terapi komplementer pada seorang lansia dengan hipertensi. Hasil evaluasi menunjukkan adanya kecenderungan penurunan tekanan darah setelah pemberian intervensi selama enam hari berturut-turut. Rata-rata tekanan darah sebelum intervensi adalah 133,5/82,5 mmHg, sedangkan setelah intervensi menjadi 124,8/75,2 mmHg, sehingga terjadi penurunan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 8,7 mmHg dan diastolik sebesar 7,3 mmHg. Selain itu, pasien melaporkan berkurangnya keluhan sakit kepala, rasa berat pada tengkuk, tubuh terasa lebih rileks, serta kualitas tidur yang lebih baik setelah mengikuti terapi.

Penurunan tekanan darah pada pasien diduga berkaitan dengan efek hidroterapi menggunakan air hangat. Air hangat bekerja melalui mekanisme perpindahan panas secara konduksi yang menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah perifer, meningkatkan aliran darah, menurunkan resistensi vaskular perifer, serta mengurangi beban kerja jantung. Vasodilatasi tersebut membantu memperlancar sirkulasi darah sehingga tekanan darah dapat menurun. Selain memberikan efek fisiologis, terapi air hangat juga memberikan efek relaksasi yang dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis sehingga denyut jantung menjadi lebih stabil dan tekanan darah menurun [9].

Selain efek air hangat, penggunaan rebusan daun serai diduga memberikan kontribusi terhadap penurunan tekanan darah. Daun serai mengandung berbagai senyawa aktif seperti sitral, flavonoid, saponin, tanin, dan polifenol yang memiliki aktivitas antioksidan, antiinflamasi, serta efek vasorelaksan. Kandungan flavonoid diketahui dapat membantu meningkatkan fungsi endotel pembuluh darah melalui peningkatan produksi nitrit oksida (*nitric oxide*) sehingga terjadi pelebaran pembuluh darah dan penurunan resistensi perifer. Senyawa sitral juga memiliki efek relaksasi pada otot polos pembuluh darah yang berperan dalam membantu menurunkan tekanan darah [10].

Penambahan garam ke dalam air rendaman memberikan sensasi hangat dan nyaman selama terapi sehingga membantu meningkatkan relaksasi otot pada ekstremitas bawah. Kombinasi air hangat, rebusan daun serai, dan garam menghasilkan efek sinergis yang meningkatkan kenyamanan pasien selama terapi berlangsung. Keadaan relaksasi tersebut berkontribusi terhadap penurunan aktivitas saraf simpatis, penurunan sekresi hormon stres seperti adrenalin dan kortisol, serta membantu mempertahankan tekanan darah dalam batas yang lebih stabil [11].

Hasil laporan kasus ini sejalan dengan penelitian [NO_PRINTED_FORM] [9] yang menunjukkan bahwa terapi rendam kaki menggunakan air hangat yang dikombinasikan dengan serai dan garam efektif menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa terapi rendam kaki mampu meningkatkan sirkulasi darah perifer dan memberikan efek relaksasi sehingga terjadi penurunan tekanan darah sistolik maupun diastolik. Demikian pula penelitian Budiono et al. (2024) melaporkan bahwa rendam kaki menggunakan larutan serai memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi melalui mekanisme vasodilatasi dan relaksasi pembuluh darah.

Temuan laporan kasus ini juga didukung oleh penelitian [NO_PRINTED_FORM] [12] yang menunjukkan bahwa terapi rendam kaki menggunakan air hangat dan serai pada lansia hipertensi mampu menurunkan tekanan darah setelah dilakukan secara rutin. Penelitian tersebut menyatakan bahwa pemberian terapi secara berulang memberikan efek kumulatif terhadap

peningkatan sirkulasi perifer, penurunan tahanan pembuluh darah, serta peningkatan kenyamanan pasien. Dengan demikian, terapi rendam kaki dapat dijadikan sebagai salah satu terapi komplementer yang mendukung pengobatan farmakologis pada pasien hipertensi.

Meskipun demikian, hasil laporan kasus ini perlu diinterpretasikan secara hati-hati karena hanya melibatkan satu pasien sehingga tidak dapat menggambarkan efektivitas terapi pada populasi yang lebih luas. Selain itu, perubahan tekanan darah dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti kepatuhan mengonsumsi obat antihipertensi, pola makan, aktivitas fisik, tingkat stres, dan kualitas tidur pasien selama periode intervensi. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimental atau uji klinis dengan jumlah sampel yang lebih besar, kelompok kontrol, serta periode tindak lanjut yang lebih panjang agar efektivitas kombinasi terapi rendam kaki rebusan daun serai dan campuran garam dapat dibuktikan secara lebih kuat.

Secara keseluruhan, laporan kasus ini menunjukkan bahwa kombinasi terapi rendam kaki rebusan daun serai dan campuran garam merupakan intervensi keperawatan komplementer yang sederhana, aman, mudah dilakukan, serta berpotensi membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kenyamanan pada lansia dengan hipertensi. Intervensi ini dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari asuhan keperawatan holistik untuk mendukung pengendalian hipertensi di tingkat pelayanan kesehatan maupun perawatan di rumah.

4. KESIMPULAN

Laporan kasus ini menunjukkan bahwa penerapan kombinasi terapi rendam kaki menggunakan rebusan daun serai (*Cymbopogon citratus*) dan campuran garam selama enam hari dengan durasi 15 menit setiap sesi berpotensi membantu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Hasil pemantauan menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah pemberian intervensi. Selain itu, pasien melaporkan penurunan keluhan berupa sakit kepala dan rasa berat pada tengkuk, disertai peningkatan rasa nyaman, relaksasi, dan kualitas istirahat. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi rendam kaki rebusan daun serai dan campuran garam dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi keperawatan komplementer untuk membantu pengendalian tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Meskipun demikian, penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan desain penelitian yang lebih kuat masih diperlukan untuk mengonfirmasi efektivitas intervensi ini.

5. DAFTAR PUSTAKA

[1] World Health Organization, “Hypertension,” WHO. Accessed: Aug. 05, 2026. [Online].
Available: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension

[2] T. Unger *et al.*, “2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines,” *Hypertension*, vol. 75, no. 6, pp. 1334–1357, Jun. 2020, doi: 10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026.

[3] B. Williams *et al.*, “2023 ESH Guidelines for the management of arterial hypertension The Task Force for the management of arterial hypertension of the European Society of Hypertension,” *J. Hypertens.*, vol. 41, no. 12, pp. 1874–2071, Dec. 2023, doi: 10.1097/HJH.0000000000003480.

[4] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, “Bahaya Hipertensi, Upaya Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi,” Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Accessed: Aug. 05, 2026. [Online]. Available: https://www.kemkes.go.id/id/%20bahaya-hipertensi-upaya-pencegahan-dan-pengendalian-hipertensi

[5] N. D. Rahmawati, R. A. D. Sartika, and H. Thabrany, “Effect of Health and Nutrition Education on Blood Pressure, Knowledge and Compliance among Hypertensive

Patients in Bogor District, Indonesia: A Control Quasi-Experiment," *Indonesian Journal of Public Health Nutrition*, vol. 2, no. 2, Apr. 2022, doi: 10.7454/ijphn.v2i2.5789.

[6] D. D. Lestari, T. S. Handayani, and D. T. Rahmawati, "PENGARUH TEKNIK BRISK WALKING EXERCISE TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS SAMBIREJO KAB. REJANG LEBONG,"
Journal of Nursing and Public Health, vol. 10, no. 2, pp. 168–177, Oct. 2022, doi: 10.37676/jnph.v10i2.3167.

[7] D. P. Sari, R. Wulandari, and Y. Pratama, "Perbedaan kualitas hidup lansia hipertensi dengan dan tanpa intervensi edukasi di Desa Bokoharjo Yogyakarta," *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, vol. 4, no. 1, pp. 28–36, 2023, Accessed: Aug. 05, 2026. [Online]. Available: https://jkhws.itsk-soepraoen.ac.id/index.php/jkhws/article/view/50

[8] S. Purwanti, R. Handayani, and A. Maulana, "Interactive nutrition education improves elderly knowledge about hypertension management: A quasi-experimental study," *Indonesian Journal of Health Promotion*, vol. 15, no. 2, pp. 88–95, 2022.

[9] P. Wulandari, "Effect Foot Soak Using Warm Water Mixed with Salt and Lemongrass to Decrease Pressure in Hypertension Patients in the Podorejo Ngaliyan," *Jurnal Keperawatan*, vol. 7, no. 1, Feb. 2017, doi: 10.22219/jk.v7i1.3918.

[10] B. Budiono, W. Q. Aini, A. Hanan, and E. Suyanto, "Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Hangat Larutan Sereh (Cymbopogon Citratus) Terhadap Tekanan Darah ," *Jurnal Keperawatan Terapan (e-Journal)*, vol. 10, no. 2, pp. 96–102, 2024.

[11] I. L. Nursyachlina, R. A. Pramestirini, and V. N. Faridah, "The Effect Of Warm Water Foot Soak Therapy With Salt, Lemongrass And Ar-Rahman Murottal On Blood Pressure In Hypertension Sufferes," *Media Keperawatan Indonesia*, vol. 8, no. 2, p. 116, Aug. 2025, doi: 10.26714/mki.8.2.2025.116-124.

[12] M. W. Kandioh, D. Supit, G. I. Rumambi, S. Pangkerego, and T. A. Mamesah, "THE EFFECT OF SOAKING FEET USING WARM WATER WITH LEMONGRASS ON LOW BLOOD PRESSURE IN THE ELDERLY WITH HYPERTENSION IN RURUKAN VILLAGE,"
Jurnal Dharma Medika, vol. 5, no. 2, pp. 1–9, 2025.