



Case Study

***Evidence Based Pracrice* Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah**

Engryne Nindi¹, Sefni Londok²

^{1,2}Program Studi Profesi Ners, Fakultas Keperawatan, Universitas Pembangunan Indonesia, Manado, Indonesia

Email: ¹engryne@gmail.com, ²sefnilondok90@gmail.com

Abstract

Hypertension is a "silent killer", with 1 in 3 people with hypertension in Indonesia not realizing that they have hypertension. This persistent increase in blood pressure is positively correlated with an increased risk of heart disease, kidney failure and stroke. It is necessary to check regularly and periodically, so that it can be detected early so that early treatment can be carried out, so that complications can be avoided and disability and death can be prevented. By carrying out early detection and checking blood pressure every month, it is hoped that complications due to hypertension can be prevented and controlled. Hypertension treatment can be done in 2 ways, namely pharmacological and non-pharmacological treatment, in this case soaking the feet in warm water. Soaking your feet in warm water will widen the blood vessels so that blood circulation becomes smooth, which can lower blood pressure. The aim of this scientific work is to implement foot soak therapy using warm water to reduce blood pressure in Mrs. S.P in Bahu Lingk.1 Manado. The results of research using evidence-based nursing foot soak therapy using warm water which was carried out for 3 days, the evaluation results showed that foot soak therapy using warm water was effective in lowering blood pressure in Mrs. S.P. Conclusion: this scientific work shows a decrease in blood pressure in Mrs. S.P with hypertension after being given foot soak therapy using warm water. Suggestion: to all health workers to provide action and education on providing foot soak therapy using warm water to clients who suffer from hypertension

Keywords: Hypertension, Hydrotherapy, Nursing Care

Abstrak

Hipertensi merupakan "silent killer", dengan 1 dari 3 orang dengan Hipertensi di Indonesia tidak menyadari bahwa dirinya telah menderita hipertensi. Peningkatan tekanan darah yang menetap ini berkorelasi positif terhadap meningkatnya risiko untuk terkena penyakit jantung, gagal ginjal, dan stroke. Perlu dilakukan pengecekan secara rutin dan berkala, agar dapat dideteksi secara dini sehingga tatalaksana awal dapat dilakukan, sehingga komplikasi dapat dihindari dan kecatatan dan kematian dapat dicegah. Dengan melakukan deteksi dini dan memeriksakan tekanan darah setiap bulannya, maka diharapkan komplikasi akibat hipertensi dapat dicegah dan dikendalikan. Pengobatan hipertensi dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu pengobatan farmakologi dan

Penulis Korespondensi:

Engryne Nindi | engryne@gmail.com

nonfarmakologi dalam hal ini rendam kaki menggunakan air hangat. Rendam kaki menggunakan air hangat akan membuat pelebaran pada pembuluh darah sehingga peredaran darah menjadi lancar sehingga dapat membuat tekanan darah dapat turun. Tujuan dari karya ilmiah ini adalah terlaksananya terapi rendam kaki menggunakan air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada Ny. S.P di Kelurahan Bahu Lingkungan 1 Manado. Hasil penelitian dengan penerapan *evidence based nursing* terapi rendam kaki menggunakan air hangat yang dilakukan selama 3 hari, hasil evaluasi didapatkan bahwa terapi rendam kaki menggunakan air hangat efektif dalam menurunkan tekanan darah pada Ny. S.P. Kesimpulan: karya ilmiah ini terdapat penurunan tekanan darah pada Ny. S.P dengan hipertensi setelah diberikan terapi rendam kaki menggunakan air hangat. Saran: kepada seluruh tenaga kesehatan agar dapat memberikan tindakan dan edukasi pemberian terapi rendam kaki menggunakan air hangat pada klien yang menderita hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Hidroterapi, Asuhan Keperawatan

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia antara 30 s/d 79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Sebanyak 46% orang dewasa penderita hipertensi tapi tidak menyadari bahwa mereka mengidap penyakit tersebut. Kurang dari separuh orang dewasa (42%) penderita hipertensi didiagnosis dan diobati. Diperkirakan sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengendalikannya (WHO, 2023).

Secara nasional hasil Riskesdas 2019 menunjukkan bahwa prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi sebesar 34,11%. Prevalensi tekanan darah tinggi pada Perempuan (36,85%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (31,34%) dibandingkan dengan perdesaan (33,72%). Prevalensi semakin meningkat seiring dengan pertambahan umur (Kemenkes RI, 2019). Gaya hidup sehat merupakan kebutuhan fisiologis yang hirarki, kebutuhan manusia paling dasar untuk dapat mempertahankan hidup termasuk juga menjaga agar tubuh tetap bugar dan sehat serta terbebas dari segala macam penyakit. Penyakit yang sering muncul akibat gaya hidup yang tidak sehat salah satunya yaitu hipertensi (Sufa, 2017).

Secara ilmiah melakukan rendam kaki menggunakan air hangat memiliki dampak fisiologis pada tubuh, dimana hangatnya air membuat sirkulasi darah menjadi lancar. Prinsip kerja terapi rendam kaki menggunakan air hangat yaitu secara konduksi dimana terjadi perpindahan panas dari air hangat kedalam tubuh yang dapat menyebabkan pelebaran pada pembuluh darah serta dapat menurunkan ketegangan otot, sehingga dapat melancarkan peredaran darah.

Peran keluarga juga diperlukan untuk mengurangi risiko kekambuhan. Keluarga dapat membantu dalam perawatan hipertensi yaitu dalam mengatur pola makan yang sehat, mengajak berolahraga, menemani dan meningkatkan untuk rutin dalam memeriksa tekanan darah (Purwanti, 2023). Berdasarkan hasil survey yang dilakukan di Kelurahan Bahu Lingkungan 1 jumlah penderita hipertensi sebanyak 119 orang, dari hasil wawancara yang dilakukan pada 8 orang penderita hipertensi mengatakan belum pernah melakukan terapi non farmakologi (rendam kaki menggunakan air hangat).

DESKRIPSI KASUS

A. Pengkajian

1. Data Umum

Nama Kepala Keluarga (KK) : Ny. S.P
Nama Pasien : Ny. S.P
Umur : 68 tahun
Pekerjaan : IRT
Alamat : Kelurahan Bahu Lingkungan I
Keluhan Utama : Nyeri Kepala
Komposisi Keluarga :

No	Inisial	JK	Status	Umur	Pendidikan
1	Tn. N	L	KK	Alm	Alm
2	Ny. S.P	P	Istri	68	SD
3	An. I	P	Anak	45	S1

2. Riwayat Kesehatan Keluarga

- Riwayat Kesehatan kepala keluarga: almarhum
- Riwayat Kesehatan Sekarang: Ny. S.P memiliki Riwayat hipertensi yang dialami > 10 tahun, saat dilakukan pengkajian Ny.S.P Mengatakan merasakan nyeri kepala, nyeri dirasakan seperti ditusuk-tusuk, nyeri dirasakan dikepala sampai ke leher bagian belakang, skala nyeri 4 (sedang) nyeri dirasakan terus menerus, di samping itu juga Ny. S.P mengatakan merasa pusing
- Riwayat Kesehatan anak : anak dari Ny. S.P tidak memiliki penyakit tertentu

3. Lingkungan

- Karakteristik lingkungan rumah
Ny. S.P memiliki rumah yang permanen, terdiri dari ruang tamu, ruang keluarga, 3 kamar tidur, kamar mandi, perabot rumah cukup rapih, merawat rumah sehari 2 kali, dan terdapat ventilasi udara yang baik
- Karakteristik tetangga dan komunitas desa
Lingkungan tetangga yaitu penduduk asli Kelurahan Bahu lingkungan 1 dan hubungan antar tetangga cukup baik
- Perkumpulan keluarga
Keluarga Ny. S.P ikut serta dalam kegiatan kerja bakti dan Posyandu lansia
- Sistem pendukung keluarga
Keluarga menggunakan fasilitas Kesehatan yaitu Puskesmas

4. Struktur Keluarga

- Pola Komunikasi Keluarga
Pola komunitas keluarga yang digunakan yaitu komunitas terbuka, tiap anggota keluarga mengungkapkan pendapatnya masing-masing.
- Struktur Kekuatan Keluarga
Keluarga menyelesaikan masalah dengan musyawarah, apabila masalah tidak terselesaikan maka keputusan akan ditanyakan ke Ny. S.P
- Struktur Peran (Norma)
Ny. S.P : Kepala Keluarga

5. Fungsi Keluarga

- Fungsi Afektif
Keluarga Ny. S.P saling mendukung satu sama lain
- Fungsi Sosial

Keluarga Ny. S.P dapat mentaati aturan-aturan dan mengikuti kegiatan yang ada di kelurahan bahu

- c. Fungsi Perawatan Keluarga dalam bidang kesehatan
 - 1) Kemampuan Keluarga mengenali masalah
 Ny. S.P mengatakan bahwa ia memiliki riwayat penyakit hipertensi dengan TD: 180/90 mmHg dan mempunyai riwayat penyakit jantung.
 - 2) Kemampuan keluarga mengambil keputusan
 Ny. S.P mengatakan jika ia sakit, maka akan segera ke Puskesmas
 - 3) Kemampuan keluarga dalam menyediakan lingkungan yang sehat
 Ny. S.P mengatakan selalu membersihkan rumah dan halaman rumahnya.
- d. Kebutuhan nutrisi
 Nutrisi Ny. S.P tercukupi dengan makanan 4 sehat 5 sempurna
- e. Kebiasaan aktivitas dan tidur
 Ny. S.P mengatakan kalau malam hari terkadang tidak bisa/ sulit tidur di sebabkan karena sakit kepala dan merasa pusing.
- f. Fungsi reproduksi
 Klien sudah menopause
- g. Fungsi ekonomi
 Keluarga Ny. S.P sudah terpenuhi masalah kebutuhan pokok
6. Stres dan Koping Keluarga
 - a. Stress jangka pendek
 Keluarga berharap penyakit Ny. S.P bisa sembuh
 - b. Stress jangka panjang
 Ny. S.P mengatakan agar anak yang tinggal bersamanya bisa cepat menikah/ mendapat pasangan.
 - c. Strategi koping yang digunakan
 Keluarga Ny. S.P jika ada masalah selalu membicarakannya secara bersama serta mencari solusi yang tepat
7. Pemeriksaan Fisik

Pemeriksaan	Ny. S.P
Tekanan darah	129/83 mmHg
Nadi	82 x/m
RR	20 x/m
SB	36 °C
BB	64 kg
Kepala	Simetris
Rambut	Beruban
Kulit	Sawo matang
Mata	Simetris kiri/kanan
Hidung	Bersih, berfungsi baik
Mulut	Bersih, Tidak berbau
Dada	Simetris,
Ekstermitas	Tidak ada kelainan
Eliminasi	BAB 2x/hari, BAK 2-3x/hari

B. Analisa Data

No	Data	Etiologi	Masalah
1	DS:	Hipertensi	Nyeri Kronis

<ul style="list-style-type: none"> - Ny. S.P mengatakan menderita hipertensi sudah > 10 tahun - Nyeri kepala, nyeri seperti ditusuk-tusuk, skala nyeri 4 (sedang), nyeri dirasakan dari kepala sampai ke bagian kepala bagian belakang, nyeri dirasakan secara terus-menerus. <p>DO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - TTV TD: 173/91 mmHg N: 82 x/m R: 20 x/m SB: 36 °C 	<p>↓</p> <p>Kerusakanan vaskuler pembuluh darah</p> <p>↓</p> <p>Vasokonstriksi</p> <p>↓</p> <p>Gangguan sirkulasi</p> <p>↓</p> <p>Retensi pembuluh darah otak</p> <p>↓</p> <p>Nyeri</p>	<p>2 DS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ny. S.P mengatakan menderita hipertensi sudah > 10 tahun - Nyeri kepala, nyeri seperti ditusuk-tusuk, skala nyeri 4 (sedang), nyeri dirasakan dari kepala sampai ke bagian kepala bagian belakang, nyeri dirasakan secara terus-menerus. - Ny. S.P mengatakan merasa pusing <p>DO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - TTV TD : 153/85 mmHg N : 90 x/m R: 16 x/m SB: 36,4 °C 	<p>Gejala penyakit</p>	<p>Gangguan rasa nyaman</p>
---	---	--	------------------------	-----------------------------

C. Diagnosa

1. Nyeri kronis b/d penekanan saraf
2. Gangguan rasa nyaman b/d gejala penyakit

D. Intervensi Keperawatan

No	Diagnosa Keperawatan	Tujuan dan Kriteria Hasil	Intervensi
1	Nyeri kronis b/d penekanan saraf	Setelah dilakukan tindakan	Manajemen Nyeri (I.08238)

		keperawatan selama 1x2 jam diharapkan nyeri kronis menurun dengan kriteria hasil: Tingkat Nyeri (L.08066)	Observasi: 1. Identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri 2. Identifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri Terapeutik: 3. Berikan terapi nonfarmakologis: Terapi rendam kaki air hangat Edukasi: 4. Ajarkan teknik nonfarmakologi untuk mengurangi rasa nyeri Kolaborasi : 5. Kolaborasi pemberian analgetik, <i>jika perlu</i>
2	Gangguan rasa nyaman b/d gejala penyakit	Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 1x2 jam diharapkan gangguan rasa nyaman menurun dengan kriteria hasil: Status Kenyamanan (L.08064) - Keluhan nyeri menurun - Meringis menurun - Kesulitan tidur menurun - Tekanan darah membaik	Edukasi Manajemen Nyeri (I.12391) Observasi : 1. Identifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi Terapeutik : 2. Sediakan materi dan media pendidikan Kesehatan 3. Berikan kesempatan untuk bertanya Edukasi : 4. Ajarkan teknik nonfarmakologi untuk mengurangi rasa nyeri

E. Penerapan *Evidence Base Nursing (EBN)*

Berdasarkan pengkajian yang dilakukan pada klien, maka penulis menerapkan intervensi sesuai jurnal EBN “asuhan keperawatan dengan penerapan *evidence based practice* terapi rendam kaki menggunakan air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada Ny. S.P di Kelurahan Bahu Lingkungan 1 Manado” Sebelum diberikan terapi rendam kaki menggunakan air hangat tekanan darah diukur dulu, kemudian dievaluasi setelah 15 menit kemudian setelah diberikan terapi rendam kaki menggunakan air hangat.

F. Pelaksanaan Intervensi Keperawatan

Hari/Tanggal: Senin, 10 Maret 2025

No Dx	Jam	Implementasi	Evaluasi
D.0078	08.55	1. Mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri Hasil: Nyeri kepala, seperti ditusuk-tusuk, nyeri dirasakan menyebar hingga ke bagian belakang leher, skala nyeri 4 (sedang), nyeri dirasakan > 5 menit	S: - Klien mengatakan nyeri kepala berkurang, skala nyeri 1 - Klien mengatakan merasa lebih rileks
		2. Mengidentifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri Hasil: TD: 173/91 mmHg, N: 82x/m, R: 21 x/m, SpO2: 99%	O: - Klien tampak lebih rileks - Meringis tampak berkurang - Klien dilakukan rendam kaki menggunakan air hangat
	09.05	3. Memberikan terapi nonfarmakologis Hasil: dilakukan terapi rendam kaki air hangat sesuai dengan SOP untuk menurunkan tekanan darah klien dan klien mengatakan merasa nyaman saat dilakukan rendam kaki menggunakan air hangat	- TD: 155/87 mmHg - N: 72 x/m - R: 20 x/m - SpO2: 99% A: Masalah belum teratasi P: Lanjutkan intervensi - 1, 2, 3, dan 5
		4. Mengajarkan teknik nonfarmakologi untuk mengurangi rasa nyeri Hasil: lakukan rendam kaki menggunakan air hangat sesuai SOP jika klien merasa nyeri kepala akibat meningkatnya tekanan darah, agar pembuluh darah mengalami vasodilatasi sehingga peredaran darah menjadi lebih lancar dan klien bisa merasa lebih rileks.	
	09.40	5. Melakukan kolaborasi pemberian analgetik, <i>jika perlu</i>	
D.0077	09.55	1. Mengidentifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi Hasil: KU: Baik, Kes: CM Klien tertarik dengan materi yang akan disampaikan	S: - Klien mengatakan begitu antusias mengikuti terapi rendam kaki dengan air hangat

No Dx	Jam	Implementasi	Evaluasi
		2. Menyediakan materi dan media pendidikan Kesehatan Hasil: menjelaskan pengertian dan manfaat dari rendam kaki menggunakan air hangat	- Klien mengatakan merasa lebih rileks O : - Klien tampak bersemangat mengikuti kegiatan
		3. Memberikan kesempatan untuk bertanya Hasil: klien mengerti apa yang disampaikan oleh petugas, seperti klien mampu menjelaskan kembali apa yang sudah di jelaskan sebelumnya	- Klien tampak lebih rileks - Klien mengerti dengan apa yang dijelaskan oleh petugas
		4. mengajarkan teknik nonfarmakologi untuk mengurangi rasa nyeri Hasil: rendam kaki menggunakan air hangat	A : Masalah Teratasi P : Intervensi dihentikan

Hari/Tanggal: Selasa, 11 Maret 2025

No Dx	Jam	Implementasi	Evaluasi
D.0078	09.00	1. Mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri Hasil: Nyeri kepala berkurang, skala nyeri 2	S: - Klien mengatakan nyeri kepala menghilang - Klien mengatakan merasa lebih rileks dan tenang
	09.05	2. Mengidentifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri Hasil: TD: 154/85 mmHg, N: 90x/m, R: 23 x/m, SpO2: 99%	O: - Klien tampak lebih rileks
	09.15	3. Memberikan terapi nonfarmakologis Hasil: dilakukan terapi rendam kaki air hangat sesuai dengan SOP untuk menurunkan tekanan darah klien dan klien mengatakan merasa nyaman dan merasa rileks saat dilakukan rendam kaki menggunakan air hangat	- Meringis pasien tidak tampak - Klien dilakukan rendam kaki menggunakan air hangat - TD: 155/81 mmHg - N: 90 x/m - R: 20 x/m - SpO2: 99%
		4. Melakukan kolaborasi analgetik, jika perlu	A : Masalah teratasi sebagian P : Lanjutkan intervensi
D.0055		1. Mengidentifikasi pola aktivitas	S:

No Dx	Jam	Implementasi	Evaluasi
	09.00	dan tidur Hasil: klien mengatakan merasa puas dengan istirahat (tidur semalam), tidur terasa nyenyak 2. Mengidentifikasi faktor pengganggu tidur	- Klien mengatakan tidur semalam lebih nyenyak, kebiasaan terbangun saat malam hari tidak ada lagi - Klien mengatakan nyeri kepala menghilang
	09.20	Hasil: klien mengatakan tidur lebih nyenyak, nyeri kepala berkurang, skala nyeri 2 Hasil: TD: 153/85 mmHg, N: 90x/m, R: 23 x/m, SpO2: 99%	O: - Klien tampak lebih bugar - Meringis klien tidak tampak - TD: 150/81 mmHg - N: 90 x/m - R: 20 x/m - SpO2: 99% A: Masalah teratasi P: Intervensi dihentikan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemberian terapi rendam kaki menggunakan air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada klien yang menderita hipertensi di Kelurahan Bahu lingkungan 1 Manado, mengambil sampel pada keluarga Ny. S.P yang berfokus sebagai klien kelolaan yang diberikan implementasi. Penulis melakukan pengkajian pada Ny. S.P dari tanggal 10 Maret 2025 sampai 12 Maret 2025.

No	Nama	Waktu	Tekanan Darah		Keterangan
			Pre	Post	
1	Ny. S.P	10 maret 2025	173/91	155/87	Menurun
		11 maret 2025	153/85	150/81	Menurun
		12 maret 2025	148/80	135/74	Menurun

Hasil studi kasus menunjukkan tekanan darah Ny. S.P pada tanggal 10 Maret 2025 diketahui sebelum diberikan terapi rendam kaki menggunakan air hangat tekanan darah 173/91 mmHg, dan tekanan darah setelah intervensi 155/87 mmHg. Pada tanggal 11 maret 2025 diketahui sebelum diberikan terapi rendam kaki menggunakan air hangat tekanan darah 153/85 mmHg, dan tekanan darah setelah intervensi 150/81 mmHg. Tanggal 12 maret 2025 diketahui sebelum diberikan terapi rendam kaki menggunakan air hangat tekanan darah 148/80 mmHg, dan tekanan darah setelah intervensi 135/74 mmHg. Hasil tersebut menunjukkan bahwa intervensi yang telah dilakukan selama 3 hari terdapat perubahan tekanan darah setelah dilakukan penerapan terapi rendam kaki menggunakan air hangat.

Hydrotherapy merupakan terapi yang metodenya dengan instrumen air hangat yang berfungsi untuk menurunkan rasa sakit dengan mengandalkan respon tubuh terhadap air. Manfaat yang diberikan oleh terapi menggunakan air ini salah satunya untuk melancarkan peredaran darah. Efek yang di hasilkan setelah dilakukan terapi rendam pada penderita hipertensi menggunakan air hangat efektif dalam penurunan tekanan darah. Terapi rendam kaki air hangat akan merangsang baroreseptor untuk mengirim impuls ke jantung, dan merangsang aktivasi saraf parasimpatis untuk mengurangi kontraktilitas jantung sehingga terjadi penurunan tekanan darah (Nurhasanah, 2021).

Penerapan hidroterapi rendam kaki dengan air hangat dapat memberikan perasaan rileks karena melibatkan saraf parasimpatis. Merendam kaki dengan air hangat mampu memberikan penurunan terhadap tekanan darah manusia karena adanya respons fisiologis salah satunya adalah pelebaran pembuluh darah yang akan menurunkan tekanan perifer pembuluh darah dan melancarkan sirkulasi darah. Selain itu, dengan merendam, otot tidak akan merasakan ketegangan sehingga otot lebih rileks, serta metabolisme jaringan dan permeabilitas kapiler meningkat. Hidroterapi dengan merendam kaki dengan air hangat akan bekerja secara konduksi akibat adanya perpindahan air hangat ke dalam tubuh, hal tersebut dikarenakan pada telapak kaki terdapat 6 meridian yaitu hati, ginjal, kandung kemih, perut, limpah, empedu (Sudibjo & Huningtyas, 2023).

Terapi menggunakan air hangat terjadi perubahan tekanan darah hal ini terjadi karena efek dari rendam kaki air hangat menghasilkan energi kalor yang bersifat medilatasi dan melancarkan peredaran darah dan juga merangsang saraf parasimpatis sehingga menyebabkan perubahan tekanan darah (Nazarudin dkk, 2023).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan: karya ilmiah ini terdapat penurunan tekanan darah pada Ny. S.P dengan hipertensi setelah diberikan terapi rendam kaki menggunakan air hangat. Saran: kepada seluruh tenaga kesehatan agar dapat memberikan tindakan dan edukasi pemberian terapi rendam kaki menggunakan air hangat pada klien yang menderita hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini K. (2022). Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Tn.S Dengan Hipertensi Didusun Dulang Panta Jorong Sungai Angek Kanagarian Simarasok Kecamatan Baso Kabupaten Agam. Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat
- Ajeng A. P., Ludiana., Sapti A. (2023). Penerapan Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Rawat Inap Banjarsari Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda* Volume 3, Nomor 1
- Badar., Mahafudin., Yayuk N., Rispiyandi. (2021). Efektifitas Terapi Hypnosis Lima Jari Pada Penurunan Cemas Pasien Hipertensi Yang Dirawat Di Ruang IGD RSUD A. W. Sjahranie Samarinda. *KIAN. Poltekes Kemenkes Kaltim*
- Bulu Y. H., Kurniawan R. N., Wijaya I. (2021). Elderly Behavior Towards An Effort To Prevent Hypertension In The Workplace Of Puskesmas Pertiwi Makassar. *Jurnal Promotif Preventif* Vol. 4 No. 1
- Farmaku (2020). Mengenal Hipertensi Dan Cara Mencegah Komplikasi Hipertensi
- Hidayati K. B., Faozi E. (2023). *Evidence Based Nursing : Upaya Penurunan Suhu Tubuh Pada Pasien Hipertermi Dengan Terapi Rendam Kaki Air Hangat*. Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta (SEMNASKEP) no. 1
- Islamiaty I. N., & Manto O. A. D. (2020). Efektivitas Pendidikan Kesehatan Pada Pasien Hipertensi: Studi Narrative Review. *Journal Of Nursing Invention*, Vol 1 No 2.

- Kemendes RI (2023). Laporan Kinerja Semester 1 Tahun 2023. Direktorat Jenderal Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit. Jakarta
- Nazaruddin., Yati M., Pratiwi. (2021). Pengaruh Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari. Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis Volume 16 Nomor 2.
- Purwanti N. K. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Perilaku Lansia Dalam Pengendalian Hipertensi Di Puskesmas Werdhi Agung Utara Kecamatan Dumoga Tengah. Skripsi. Fakultas keperawatan UNPI Manado.
- WHO. (2023).Hipertensi. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>