



Penerapan Hydroterapi Rendam Kaki Air Hangat dengan Campuran Garam terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi

Juwita Floriantrista^{1*}, Bangun Dwi Hardika², Novita Anggraini³

¹⁻³Universitas Katolik Musi Charitas, Indonesia

*Penulis Korespondensi: juwitafloriantrista75@email.com

Abstract. Hypertension is a non-communicable disease characterized by blood pressure of $\geq 140/90$ mmHg and is a major risk factor for cardiovascular disease. Warm water foot soak therapy with salt is a non-pharmacological intervention that may help reduce blood pressure by promoting relaxation and improving blood circulation. This study aimed to analyze the implementation of Evidence-Based Practice (EBP) of warm water foot soak therapy with salt in reducing blood pressure among patients with hypertension. This study employed a descriptive case study design involving three patients with hypertension. The intervention was administered for 15–20 minutes once daily for three consecutive days. The results showed that all participants (100%) experienced a reduction in blood pressure. Systolic blood pressure decreased by 6.8%–8.5%, while diastolic blood pressure decreased by 7.0%–16.3%. In addition, participants reported reduced dizziness and neck pain, along with improved knowledge of hypertension management. Warm water foot soak therapy with salt can be used as an adjunctive non-pharmacological intervention to help control blood pressure in patients with hypertension.

Keywords: Blood Pressure; Evidence-Based Practice (EBP); Hypertension; Salt Therapy; Warm Water Foot Soak.

Abstrak. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang ditandai dengan tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg dan menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Terapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat membantu menurunkan tekanan darah melalui efek relaksasi dan peningkatan sirkulasi darah. Penelitian ini bertujuan menganalisis penerapan Evidence Based Practice (EBP) terapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Penelitian menggunakan metode studi kasus deskriptif pada tiga pasien hipertensi. Intervensi diberikan selama 15–20 menit, satu kali sehari selama tiga hari berturut-turut. Hasil menunjukkan seluruh responden (100%) mengalami penurunan tekanan darah. Tekanan darah sistolik menurun sebesar 6,8%–8,5% dan diastolik sebesar 7,0%–16,3%. Selain itu, keluhan pusing dan nyeri tengkuk berkurang serta pengetahuan pasien tentang pengendalian hipertensi meningkat. Terapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis pendamping untuk membantu mengendalikan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi; Praktik Berbasis Bukti (EBP); Rendam Kaki Air Hangat; Tekanan Darah; Terapi Garam.

1. LATAR BELAKANG

Menurut Jumadewi (2023, p. 38) hipertensi merupakan masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian serius karena dapat menyebabkan kerusakan pada organ vital seperti jantung, ginjal, otak, dan pembuluh darah apabila tidak ditangani dengan baik. Kondisi ini meningkatkan risiko penyakit jantung koroner, gagal ginjal, stroke, hingga kematian, sehingga pengendalian tekanan darah menjadi upaya penting untuk menjaga kualitas hidup penderita hipertensi. Menurut Kemenkes RI (2023) prevalensi hipertensi secara global mencapai 33,1% pada penduduk usia 30–79 tahun, sedangkan di kawasan Asia Tenggara prevalensinya mencapai 32,4% pada kelompok usia yang sama. Tingginya prevalensi tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian serius karena dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, dan berbagai komplikasi lainnya. Menurut Kemenkes (2025) hipertensi merupakan salah satu faktor

risiko utama yang berkontribusi terhadap tingginya angka kematian di dunia. Sebagian besar kasus hipertensi, yaitu sekitar 90–95%, termasuk hipertensi esensial, yaitu hipertensi yang penyebab pastinya belum diketahui secara jelas. Kondisi ini menyebabkan pengendalian hipertensi menjadi tantangan tersendiri karena dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko, seperti pola hidup, pola makan, aktivitas fisik, usia, dan faktor genetik. Di Indonesia, hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang cukup tinggi. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi mencapai 34,1%, yang berarti lebih dari sepertiga penduduk dewasa Indonesia mengalami tekanan darah tinggi. Tingginya prevalensi tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan upaya pencegahan dan pengelolaan secara berkelanjutan untuk menurunkan risiko komplikasi yang lebih berat. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (Kemenkes RI, 2024) selain tingginya prevalensi, hipertensi juga menempati urutan keempat sebagai faktor risiko penyebab kematian tertinggi di Indonesia dengan kontribusi sekitar 10,2% dari total kematian.

Sementara itu, berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 yang dipublikasikan Kemenkes RI (2024), hipertensi berkontribusi sekitar 22,2% terhadap penyakit yang menyebabkan disabilitas. Kondisi tersebut berdampak pada penurunan produktivitas dan kualitas hidup masyarakat, terutama pada kelompok usia produktif dan lanjut usia. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2023, penderita hipertensi usia ≥ 15 tahun mencapai 2.068.423 jiwa. Kabupaten Banyuwasin menjadi salah satu daerah dengan jumlah kasus hipertensi yang cukup tinggi, yaitu sebanyak 209.529 jiwa (Trisnawarman *et al.*, 2023, p. 109). Tingginya angka kejadian hipertensi tersebut menunjukkan perlunya berbagai upaya promotif, preventif, dan rehabilitatif untuk membantu mengendalikan tekanan darah masyarakat. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan dalam pengelolaan hipertensi adalah hidroterapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam. Terapi ini memanfaatkan efek panas dari air hangat sebagai komponen utama yang berperan dalam membantu menurunkan tekanan darah. Suhu air hangat yang berkisar antara 37–40°C akan merangsang terjadinya vasodilatasi atau pelebaran pembuluh darah perifer, terutama pada ekstremitas bawah. Pelebaran pembuluh darah tersebut menyebabkan aliran darah menjadi lebih lancar, meningkatkan sirkulasi darah, menurunkan tahanan pembuluh darah perifer, serta mengurangi beban kerja jantung dalam memompa darah. Kondisi ini berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah secara bertahap. Penambahan garam ke dalam air rendaman berfungsi sebagai pelengkap dalam pelaksanaan hidroterapi. Garam tidak bekerja secara langsung dalam menurunkan tekanan darah, tetapi memberikan sensasi hangat dan nyaman selama proses perendaman sehingga dapat meningkatkan efek relaksasi. Selain itu, garam dipercaya dapat

membantu mengurangi rasa pegal, nyeri ringan, dan ketegangan pada otot kaki setelah beraktivitas, sehingga pasien merasa lebih nyaman selama menjalani terapi. Rasa nyaman tersebut dapat meningkatkan kepatuhan pasien dalam melakukan hidroterapi secara rutin sebagai bagian dari pengelolaan hipertensi.

Efek relaksasi yang diperoleh selama hidroterapi juga berpengaruh terhadap sistem saraf otonom. Ketika tubuh berada dalam kondisi rileks, aktivitas sistem saraf simpatis yang berperan dalam meningkatkan tekanan darah akan menurun, sedangkan aktivitas sistem saraf parasimpatis meningkat. Keadaan ini menyebabkan denyut jantung menjadi lebih teratur, pembuluh darah tetap dalam kondisi lebih rileks, dan tekanan darah cenderung menurun. Dengan demikian, manfaat penurunan tekanan darah pada hidroterapi terutama berasal dari efek panas air hangat, sedangkan penambahan garam berfungsi untuk meningkatkan kenyamanan, relaksasi, dan pengalaman terapi sehingga pelaksanaannya menjadi lebih optimal. Berdasarkan mekanisme tersebut, hidroterapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam dapat dijadikan sebagai terapi pendamping selain pengobatan farmakologis dalam membantu mengendalikan tekanan darah pada pasien hipertensi. Intervensi ini mudah dilakukan, menggunakan bahan yang sederhana, berbiaya relatif murah, aman apabila dilakukan sesuai prosedur, serta dapat diterapkan secara mandiri di rumah sebagai bagian dari upaya pengelolaan hipertensi secara berkelanjutan.

2. KAJIAN TEORITIS

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg. Kondisi ini menjadi salah satu faktor risiko utama penyakit kardiovaskular, seperti penyakit jantung koroner, stroke, dan gagal ginjal. Sebagian besar kasus merupakan hipertensi primer yang dipengaruhi oleh faktor usia, genetik, pola makan tinggi natrium, obesitas, kurang aktivitas fisik, stres, serta kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol. Pengendalian hipertensi dilakukan melalui terapi farmakologis dan didukung perubahan gaya hidup sehat untuk mencegah komplikasi. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat diterapkan adalah hidroterapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam. Terapi dilakukan dengan merendam kedua kaki menggunakan air bersuhu $37\text{--}40^{\circ}\text{C}$ selama 15–20 menit. Paparan air hangat memberikan efek vasodilatasi pada pembuluh darah perifer sehingga meningkatkan sirkulasi darah, menurunkan resistensi vaskular perifer, dan membantu menurunkan tekanan darah. Selain itu, terapi ini memberikan efek relaksasi yang dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, mengurangi denyut jantung, serta meningkatkan kenyamanan pasien. Penambahan garam pada air rendaman tidak

berperan secara langsung dalam menurunkan tekanan darah, tetapi meningkatkan rasa nyaman dan relaksasi selama terapi sehingga dapat meningkatkan kepatuhan pasien. Mekanisme utama penurunan tekanan darah berasal dari efek panas air yang merangsang vasodilatasi, memperbaiki aliran darah, serta menurunkan beban kerja jantung. Oleh karena itu, terapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam dapat digunakan sebagai terapi pendamping yang sederhana, aman, mudah dilakukan di rumah, dan berpotensi membantu pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi apabila dikombinasikan dengan pengobatan serta penerapan gaya hidup sehat.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus deskriptif dengan pendekatan proses keperawatan (Notoatmodjo, 2018). Penelitian dilaksanakan pada tiga pasien hipertensi yang dipilih secara purposive sesuai kriteria inklusi, yaitu memiliki tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg, bersedia menjadi responden, dan tidak memiliki kontraindikasi terhadap terapi rendam kaki air hangat. Intervensi yang diberikan berupa hidroterapi rendam kaki menggunakan air hangat bersuhu $37\text{--}40^\circ\text{C}$ dengan campuran 2–3 sendok makan garam selama 15–20 menit, satu kali sehari selama tiga hari berturut-turut sesuai standar operasional prosedur yang mengacu pada Nurhasanah dan Khumiadi (2021), Brunner dan Suddarth (2018), serta Habibah et al. (2025). Tekanan darah diukur menggunakan tensimeter digital sebelum dan sesudah setiap intervensi. Data dikumpulkan melalui observasi, pengukuran tekanan darah, dan dokumentasi hasil asuhan keperawatan. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing responden. Penelitian telah menerapkan prinsip etik penelitian yang meliputi informed consent, beneficence, non-maleficence, justice, respect for persons, serta menjaga kerahasiaan identitas responden.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penerapan EBP terapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam yang sudah dilakukan oleh penulis mulai pada tanggal 12-14 juni 2026 di RT 03 Desa Limau Kecamatan Sembawa Kabupaten Banyuasin Provinsi Sumatera Selatan dengan jumlah sampel sebanyak 3 responden yang dilaksanakan selama 3 hari berturut-turut dengan waktu pelaksanaan 15-20 menit pada saat satu kali implementasi. Dari data penerapan ini diperoleh hasil untuk melihat karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan.

Tabel 1. Hasil Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Intervensi.

Waktu Penerapan	Pre hari ke 1	Post hari ke 1	Pre hari ke 2	Post hari ke 2	Pre hari ke 3	Post hari ke 3
Responden 1	148/86 mmHg	144/84 mmHg	146/86 mmHg	141/82 mmHg	143/82 mmHg	138/80 mmHg
Responden 2	164/92 mmHg	160/90 mmHg	159/88 mmHg	151/82 mmHg	154/80 mmHg	150/77 mmHg
Responden 3	152/77 mmHg	148/76 mmHg	154/80 mmHg	145/73 mmHg	147/76 mmHg	140/71 mmHg

Sumber: Juwita (2026).

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa seluruh responden mengalami penurunan tekanan darah setelah diberikan hydroterapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam selama tiga hari berturut-turut. Pada Responden 1, tekanan darah menurun dari 148/86 mmHg pada hari pertama menjadi 138/80 mmHg pada hari ketiga. Penurunan terjadi secara bertahap setiap kali selesai diberikan intervensi. Pada Responden 2, tekanan darah mengalami penurunan dari 164/92 mmHg menjadi 150/77 mmHg setelah tiga hari intervensi. Responden ini mengalami penurunan sistolik sebesar 14 mmHg dan diastolik sebesar 15 mmHg. Pada Responden 3, tekanan darah menurun dari 152/77 mmHg menjadi 140/71 mmHg. Penurunan tekanan darah terjadi secara konsisten pada setiap hari pemberian terapi.

Pembahasan

Hasil pengkajian menunjukkan Ny. Asni berusia 50 tahun dengan riwayat hipertensi selama enam bulan. Pasien mengeluhkan pusing, nyeri tengkuk, sulit tidur, tidak pernah mengonsumsi obat antihipertensi, serta belum menerapkan pola hidup sehat. Hasil pemeriksaan menunjukkan tekanan darah awal 143/82 mmHg. Berdasarkan hasil pengkajian ditegakkan diagnosis keperawatan sesuai SDKI yang digunakan pada penelitian. Luaran keperawatan difokuskan pada peningkatan status kesehatan, penurunan keluhan, peningkatan pengetahuan, dan penurunan tekanan darah. Intervensi meliputi pemantauan tekanan darah, edukasi mengenai hipertensi, kepatuhan pengobatan, diet rendah garam, aktivitas fisik, serta pemberian hydroterapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam selama 15–20 menit selama tiga hari berturut-turut. Seluruh tindakan dapat dilaksanakan dengan baik dan pasien kooperatif selama implementasi. Pada evaluasi, tekanan darah menurun menjadi 138/80 mmHg, keluhan pusing dan nyeri tengkuk berkurang, serta pasien mulai memahami pentingnya pengendalian hipertensi melalui perubahan gaya hidup. Hasil ini sejalan dengan penelitian Habibah et al. (2025) yang menunjukkan bahwa terapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam mampu menurunkan tekanan darah melalui efek vasodilatasi, meningkatkan sirkulasi darah, dan memberikan relaksasi sehingga aktivitas sistem saraf simpatis menurun. Hasil pengkajian menunjukkan Ny. Nurbaya berusia 58 tahun dengan riwayat hipertensi selama dua tahun,

mengeluhkan pusing, nyeri tengkuk, sulit tidur, dan mengonsumsi obat antihipertensi secara tidak teratur. Tekanan darah awal sebesar 154/80 mmHg. Berdasarkan hasil pengkajian ditegakkan diagnosis keperawatan sesuai SDKI yang digunakan dalam penelitian. Luaran yang diharapkan adalah meningkatnya kemampuan pasien dalam mengendalikan hipertensi, meningkatnya pengetahuan, membaiknya pola tidur, dan menurunnya tekanan darah. Intervensi yang diberikan meliputi edukasi kesehatan, pemantauan tekanan darah, anjuran kepatuhan minum obat, pengaturan diet rendah garam, serta hydroterapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam selama tiga hari berturut-turut. Evaluasi menunjukkan tekanan darah menurun menjadi 150/77 mmHg, keluhan pusing dan nyeri tengkuk berkurang, serta pasien mulai patuh menjalani pengobatan dan menerapkan pola hidup sehat. Hasil tersebut mendukung penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terapi rendam kaki air hangat dapat menjadi terapi nonfarmakologis pendamping untuk membantu mengendalikan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Hasil pengkajian pada Ny. Neli menunjukkan tekanan darah 147/76 mmHg dengan Hasil pengkajian menunjukkan Ny. Neli berusia 48 tahun dengan tekanan darah awal 147/76 mmHg disertai keluhan pusing, nyeri tengkuk, dan kurang memahami pengelolaan hipertensi. Berdasarkan hasil pengkajian ditegakkan diagnosis keperawatan sesuai SDKI yang digunakan. Luaran yang diharapkan meliputi peningkatan pengetahuan, berkurangnya keluhan, dan penurunan tekanan darah. Intervensi yang dilakukan berupa edukasi kesehatan, pemantauan tekanan darah, anjuran perubahan gaya hidup, serta hydroterapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam selama tiga hari berturut-turut. Pada evaluasi diperoleh penurunan tekanan darah menjadi 140/71 mmHg, keluhan pusing dan nyeri tengkuk berkurang, serta pasien mulai menerapkan pola hidup sehat. Hasil ini memperkuat bahwa hydroterapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis pendamping dalam pengendalian hipertensi karena memberikan efek relaksasi dan memperlancar sirkulasi darah sehingga membantu menurunkan tekanan darah.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penerapan Evidence Based Practice (EBP) berupa hydroterapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam selama 15–20 menit, satu kali sehari selama tiga hari berturut-turut menunjukkan hasil yang positif pada tiga pasien hipertensi, ditandai dengan penurunan tekanan darah, berkurangnya keluhan pusing dan nyeri tengkuk, serta meningkatnya pengetahuan pasien mengenai pengendalian hipertensi. Terapi ini dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis pendamping dalam membantu mengendalikan tekanan darah. Namun, karena

penelitian ini merupakan studi kasus dengan jumlah responden yang terbatas, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan desain penelitian yang lebih kuat untuk memperoleh bukti yang lebih komprehensif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Katolik Musi Charitas Palembang, dosen pembimbing, serta seluruh pihak yang telah memberikan bimbingan, dukungan, dan fasilitas selama proses penelitian. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Artikel ini merupakan bagian dari Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) Program Studi Profesi Ners Universitas Katolik Musi Charitas Palembang.

DAFTAR REFERENSI

- Adriani, B., Benya, R., et al. (2022). *Pengantar keperawatan*. D. Mulyasari & Wahyu (Eds.). CV Pradina Pustaka Grup.
- Ajul, K., Windahandayani, V. Y., Surani, V., & Pranata, L. (2024). Dukungan keluarga dan kepatuhan gaya hidup sehat penderita hipertensi. *Dukungan Keluarga dan Kepatuhan Gaya Hidup Sehat Penderita Hipertensi*, 18(7), 874–880.
- Black, J. M., & Hawks, J. H. (2023). *Keperawatan medikal bedah*. Elsevier.
- Brunner & Suddarth. (2018). *Keperawatan medikal bedah*. E. Mardella & Anisa (Eds.). Kedokteran EGC.
- Carsita, W., Herlangga, R. A., & Puspitasari, R. N. (2023). Pengaruh terapi rendam kaki air hangat ditambah garam terhadap tingkat stres pekerja di PT X. *Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Ditambah Garam terhadap Tingkat Stres Pekerja di PT X*, 10(2), 19–25. <https://jurnal.uym.ac.id/index.php/kesehatan/article/download/224/149>
- Erjon, E., Rasyad, A. A., Rendowaty, A., Lely, N., Azizah, M., Sari, E. R., et al. (2025). Edukasi dan deteksi dini pemeriksaan tekanan darah dalam mencegah risiko komplikasi hipertensi. *Cakrawala: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 4(1), 41–46.
- Fikrah, N., et al. (2026). Pengaruh terapi rendam kaki dengan air hangat dan garam terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Jompo Kulon Kecamatan Sokaraja. *Pengaruh Terapi Rendam Kaki dengan Air Hangat dan Garam terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Jompo Kulon Kecamatan Sokaraja*, 10(1). <https://ejournal.unimman.ac.id/index.php/jka>
- Handayani, S., Surani, V., Ajul, K., & Pranata, L. (2024). Hubungan self-care dengan kepatuhan minum obat pada penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(1), 174–179.
- Herlinawati, et al. (2024). *Metodologi penelitian*. Y. Pratiwi (Ed.). Cendekia Publisher.
- Iskandar, A., et al. (2023). *Dasar metode penelitian*. A. Iskandar (Ed.). Cendikiwan Inovasi Digital Indonesia. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1120700020921110%0Ahttps://doi.org/10.1>

[016/j.reuma.2018.06.001%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.arth.2018.03.044%0Ahttps://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1063458420300078?token=C039B8B13922A2079230DC9AF11A333E295FCD8](https://doi.org/10.1016/j.arth.2018.03.044)

- Jumadewi, A., et al. (2023). *Pavelensi dan determinan kejadian penyakit tidak menular*. NEM.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Bahaya hipertensi, upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/informasi-p2ptm/bahaya-hipertensi-upaya-pencegahan-dan-pengendalian-hipertensi>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: Eidemi obesitas*. <https://www.scribd.com/document/442019458/FactSheet-Obesitas-Kit-Informasi-Obesitas-pdf>
- Lewis, S. L., et al. (2017). *Medical-surgical nursing: Assessment and management of clinical problems*. J. Kwong & D. Roberts (Eds.). Elsevier.
- Maulid, R. (2022). *Metodologi penelitian*. Guepedia.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan* (3rd ed.). PT Rineka Cipta.
- Pikir, B. S., et al. (2015). *Hipertensi: Manajemen komprehensif*. Airlangga University Press.
- PPNI. (2016). *Standar diagnosis keperawatan Indonesia* (1st ed.). Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- PPNI. (2018a). *Standar intervensi keperawatan Indonesia* (1st ed.). Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- PPNI. (2018b). *Standar luaran keperawatan Indonesia* (1st ed.). Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Pranata, L., Fari, A. I., Suryani, K., & Handayani, V. Y. W. (2023). Edukasi dan senam hipertensi dalam menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia. *SEWAGATI: Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(3), 74–80.
- Pranata, L., Rini, M. T., Suryani, K., Hadika, B. D., Fruitasari, M. F., & Surani, V. (2023). Pengetahuan perawat tentang pengkajian National Institute of Health Stroke Scale (NIHSS) pada pasien stroke. *Lentera Perawat*, 4(1), 86–91.
- Pranata, L., Surani, V., Suryani, K., & Fari, A. I. (2023). Understanding of research methods based on evidence-based practice in nursing for nursing students. *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*, 13(26), 174–178.
- Pranata, L., Surani, V., Suryani, K., & Fari, A. I. (2023). Understanding of research methods based on evidence-based practice in nursing for nursing students. *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*, 13(26), 174–178.
- Rohmah, M., Wahyuningsih, T., & Kurtusi, A. (2023). Pengaruh hydroterapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Pengaruh Hydroterapi Rendam Kaki Air Hangat dengan Campuran Garam terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi*, 12(1), 29–34. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v12i1.224>
- Rosiska, E. (2025). Pengaruh terapi rendam kaki air hangat campuran garam Himalaya terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi tahun 2024. *Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Campuran Garam Himalaya terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi Tahun 2024*, 3(3), 42–50. <https://journal.stikescolumbiasiamdn.ac.id/index.php/VitaMedica%0APengaruh>

- Rosyidah, M., & Fijra, R. (2021). *Metode penelitian*. CV Budi Utama.
- Sumarto, T. A., Pranata, L., Surani, V., Suryani, K., & Hardika, B. D. (2023). Perbandingan indeks massa tubuh (IMT) dan tekanan darah vegetarian dan non-vegetarian pada komunitas Vihara Xian Zhi Ci Xuan. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(3), 99–106.
- Surani, V., Pranata, L., Sestiyowati, T. E., Anggraini, D., & Ernawati, S. (2022). Relationship between family support and self-care in hypertension patients. *Formosa Journal of Multidisciplinary Research (FJMR)*, 1(7), 1447–1458.
- Tomayahu, Y., Febriyona, R., & Sudirman, A. N. A. (2023). Pengaruh rendam kaki air hangat dengan campuran garam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Dunggala Kecamatan Batuda. *Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat dengan Campuran Garam terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Dunggala Kecamatan Batuda*, 3(1).
- Trisnawarman, et al. (2023). *Profil kesehatan Provinsi Sumatera Selatan tahun 2023*. Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan.
- Widiyono, Indriyati, & Astuti, B. T. (2022). *Aktivitas fisik untuk mengatasi hipertensi*. Lembaga Chakra Brahmanda Lentera.
- World Health Organization. (2024). World Health Organization Indonesia. *Journal of the American Medical Women's Association*, (July), 7–10.
- Zakariyah Fahmi, R. J. R., & Widiaswari, M. (2024). *Metodologi penelitian kuantitatif*.