JURNAL KEPERAWATAN

Jurnal Penelitian Disiplin Ilmu Keperawatan
https://jurnal.karyakesehatan.ac.id/JK
Volume 9 | Nomor 01 | November |2025
p-ISSN: 2407-4810 | e-ISSN: 2686-2093

Analisis Asuhan Keperawatan Hipertensi Dengan Intervensi Rendam Kaki Air Hangat Di Puskesmas Lepo-Lepo

Andri Mitra, Israyana

Corespondensi Author
Program Studi Pendidikan Profesi Ners Stikes Karya Kesehatan
Jl. Poros Bandara Haluoleo
Email: andrimitra87@gmail.com

Kata Kunci : Hipertensi; Nyeri; Rendam Kaki; Air Hangat

Abstrak. Hipertensi berarti adanya terlalu banyak tekanan pada pembuluh darah. Hal ini dapat menyebabkan sakit kepala dan nyeri leher karena pembuluh darah terjepit. Jika pasien tidak mendapatkan pengobatan yang tepat, rasa sakit ini dapat membuat pasien merasa tidak enak badan dan memperburuk kondisinya. Merendam kaki dalam air hangat adalah salah satu metode untuk mengurangi rasa sakit dan menurunkan tekanan darah tanpa perlu obat. Terapi ini membantu pasien hipertensi dengan melebarkan pembuluh darahnya, memperlancar aliran darah, dan membuat mereka merasa tenang dan nyaman. Untuk menganalisis penggunaan rendaman kaki air hangat untuk membantu penderita tekanan darah tinggi. Analisis kasus menggunakan pendekatan perawatan keperawatan. Setelah dilakukan penilaian dan ditentukan tiga masalah keperawatan yakni rasa nyeri akut yang berkaitan dengan penyebab fisik,kesulitan dalam pola istirahat tidur yang berkaitan dengan kurangnya pengendalian tidur dan kekurangan pengetahuan yang berkaitan dengan keluarga kurang mendapatkan informasi. Mencelupkan kaki ke dalam air hangat dapat menjadi cara lain untuk mengurangi ketidaknyamanan pada orang-orang yang mengalami hipertensi.

Abstract. *High blood pressure, known as hypertension, frequently occurs with various symptoms of headache and tension in the neck due to increased blood vessel pressure. This pain can cause discomfort and worsen the patient's condition if not treated properly. A warm foot bath is a non-drug treatment that can help alleviate pain and decrease blood pressure. This method is effective by increasing vasodilation, improving blood circulation, and providing a relaxing and comforting effect on patients with hypertension. To describe nursing care for hypertensive patients through the implementation of warm foot soaks. Ccase studies with a nursing care approach. After assessment, three nursing issues were identified: acute pain related to reduced oxygen supply to the brain, sleep pattern disturbances related to poor sleep control, and knowledge deficits related to family members lacking exposure to information. Soaking feet in warm water can be an alternative complementary therapy to reduce pain in hypertensive patients*

Pendahuluan

Hipertensi dengan kadang muncul tanpa gejala yang jelas sehingga dikenal sebagai penyakit *the silent killer diasease* (1). Apabila tidak menerima perawatan yang segera dan efisien, dapat timbul komplikasi berat seperti serangan jantung, penyakit jantung koroner, diabetes, gagal ginjal, serta kehilangan penglihatan. Hal ini disebabkan oleh kerusakan organ akibat hipertensi yang rumit, kemungkinan terjadinya hipertensi yang mematikan akan lebih besar dan waktu untuk berkembang menjadi hipertensi akan lebih lama, sehingga mengakibatkan bentuk hipertensi yang tidak dapat disembuhkan (2)

Berdasarkan data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), tingkat hipertensi di seluruh dunia pada tahun 2021mencapai 36,3%. Namun, di tahun 2022, angka ini meningkat menjadi 39,7% dari semua penduduk dunia, dimana Lebih dari sepertiga populasi orang dewasa di seluruh dunia menghadapi hipertensi (3). Di Indonesia, jumlah orang yang mengalami hipertensi terus meningkat setiap tahunnya. Pada tahun 2021, 55,3% dari masyarakat Indonesia mengalami hipertensi, dan pada tahun 2022, ini meningkat menjadi 61,5% penduduk Indonesia, menunjukkan 45,6% orang dewasa di Indonesia menderita hipertensi (4). Profil kesehatan Selawesi Tenggara menggambarkan bahwa dari 82,425 orang penduduk yang berusia ≥18 tahun, diketahui 31,817 orang (38,60%) mengalami hipertensi setelah dilakukan pengukuran darah dimana pada laki-laki sebesar 50,32% dan perempuan sebesar (34,67%) (4). Di BLUD UPTD Puskesmas Lepo-lepo tahun 2024 diperoleh data jumlah kasus Hipertensi sebanyak 4.515 orang (62,2 %) yang terdiri dari Laki-laki sebesar 1.876 orang (51,4%) dan Perempuan sebesar 2.639 orang (73,1%) di tahun 2025 bulan Januari sampai Juni kasus Hipertensi menduduki urutan 1 dari 10 besar penyakit Dimana data yang diperoleh sebanyak 3.478 orang (46,5 %) yang terdiri dari Laki-laki sebanyak 1.400 orang (37,2%) dan Perempuan sebanyak 2.078 orang (56 %) berdasarkan data tersebut penulis melakukan pendekatan pada pasien tentang bagaimana pasien melakukan penangan nyeri Ketika mengalami hipertensi. Didapatkan bahwa pasien dengan hipertensi melakukan berbagai cara untuk meredakan nyeri mulai dengan meminum ramuan tradisional air daun salam sampai mengkonsumsi obat farmokologi seperti captopril, amlodipine. Tetapi masih banyak pasien yang belum mengetahui kapan dan bagaimana cara yang tepat dalam melakukan Tindakan penangan nyeri yang tepat.

Hipertensi biasanya merupakan Kondisi ini adalah penyakit yang berlangsung sepanjang hidup, memerlukan perawatan yang terus-menerus. Pengelolaan hipertensi memerlukan upaya setiap hari yang signifikan, seperti mengambil obat untuk tekanan darah, mengawasi level tekanan darah, serta mengubah kegiatan fisik, pola makan, dan kebiasaan harian lainnya. (5). Bagi penderita hipertensi, modifikasi gaya hidup dan penggunaan terapi farmakologi merupakan tantangan. Banyak pasien dengan hipertensi tidak termotivasi untuk mengendalikan tekanan darah, sehingga tujuan terapi tidak tercapai (4,5). Pengendalian tekanan darah diperlukan untuk penderita hipertensi untuk mencegah komplikasi (6).

Pengelolaan pasien hipertensi untuk menghindari komplikasi dilakukan dengan dua cara, yaitu cara medis dan cara non medis. Penanganan pasien hipertensi secara medis dilakukan dengan cara menggunakan obat antihipertensi secara rutin dan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Sementara itu, pengelolaan secara non medis pada pasien hipertensi melibatkan penerapan gaya hidup sehat. Gaya hidup sehat tersebut mencakup pengendalian berat badan, pengelolaan stres, pengurangan konsumsi garam, menghindari alkohol, dan tidak merokok (7).

Pendekatan non farmakologis lain yang mampu Mengurangi tekanan darah dapat dilakukan dengan metode tambahan seperti penggunaan obat herbal dan teknik relaksasi (8). Merendam kaki dalam air hangat dapat dimanfaatkan sebagai cara mandiri untuk menurunkan tekanan darah bagi orang yang memiliki hipertensi, selain dari pengobatan medis. Teknik ini disarankan untuk pasien dengan hipertensi ringan atau yang sudah menunjukkan tanda-tanda hipertensi agar terhindar dari perkembangan hipertensi yang lebih serius yang bisa menyebabkan stroke. Selain mengurangi tekanan darah, cara ini juga dapat membantu mengurangi nyeri pada sendi, mengurangi stres pada otot, memperluas pembuluh darah, membasmi kuman, mengatasi bau tidak sedap, serta meningkatkan kualitas tidur. (9).

Secara ilmiah, perendaman kaki dalam air hangat dapat meningkatkan sirkulasi mikro pembuluh darah dan vasodilatasi. Efek dari rendam kaki menggunakan air hangat menghasilkan energi kalor yang bersifat mendilatasi pembuluh darah dan melancarkan Sirkulasi darah juga mendorong saraf yang berada di kaki untuk mengaktifkan saraf parasimpatis, yang kemudian menyebabkan

perubahan pada tekanan darah. Suhu dari hidroterapi yang memanfaatkan air hangat digunakan untuk meningkatkan sirkulasi darah di kulit, dengan cara memperlebar pembuluh darah yang dapat meningkatkan pasokan oksigen dan gizi ke jaringan. (10).

Studi yang berkaitan menunjukkan bahwa terapi merendam kaki dalam air hangat dapat membantu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada orang yang menderita hipertensi. Beberapa studi menunjukkan bahwa cucian kaki di air hangat memberikan efek positif terhadap penurunan tekanan darah pada individu yang memiliki hipertensi (11). Penelitian ini sejalan dengan studi yang dikerjakan oleh Nur Uyuun I. Biahimo dan tim (2020) mengenai perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi melalui terapi rendam kaki dengan air hangat..

Berdasarkan data dan fenomena tersebut, dan tingginya angka kejadian hipertensi maka penulis tertarik mengambil judul perawatan bagi pasien hipertensi dengan tindakan merendam kaki dalam air hangat. Tujuan dari kami menulis karya ilmiah ini adalah untuk mengevaluasi perawatan keperawatan bagi pasien hipertensi bernama Ny. S dengan melakukan intervensi rendam kaki menggunakan air hangat.

Metode

Studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan

Hasil Dan Pembahasan

A. Pengkajian Pasien Home Care

Klien melaporkan rasa sakit di area kepala, leher, dan terlihat meringis menahan rasa sakit. Nyeri yang dirasakan datang dan pergi, dengan tingkat nyeri 5 (dari 0 hingga 10). Rasa sakit seperti tertusuk-tusuk dan menyebar ke bagian tengkuk. Rasa sakit semakin parah jika klien banyak beraktivitas dan mereda saat klien beristirahat. Klien menyatakan mengalami kurang tidur, baik di siang hari maupun malam. Klien mengeluhkan kesulitan untuk tidur, klien merasa polanya telah berubah, klien tidak mengetahui penyebab dari masalah kesehatan yang dialaminya, klien juga mengatakan tidak tahu bagaimana melakukan diet untuk hipertensi. klien tampak bingung ketika dijelaskan tentang penyakit hipertensi, klien belum memahami pentingnya mengontrol tekanan darah secara teratur, klien tidak menunjukkan kepatuhan terhadap diet rendah garam saat diwawancaraKlien mengatakan berobat ke puskesmas dan di beri obat penurun tekanan darah berupa amlodipin 10 mg 10 tablet namun klien tidak memeriksakan kesehatan secara rutin ke puskesmas karena lokasi rumah dengan puskesmas lumayan jauh. Klien ke Puskesmas jika merasa sakitnya tidak tertahankan

B. Diagnosa Keperawatan

Diagnosa Keperawatan pada penelitian ini adalah Nyeri akut berhubungan dengan Agen Pencedera Fisiologis, Masalah dengan pola tidur terkait dengan kurangnya pengendalian tidur, Kekurangan informasi berhubungan dengan keluarga yang kurang mendapatkan pengetahuan, dan Intervensi Keperawatan

Intervensi perawatan merujuk pada berbagai bentuk terapi yang dikerjakan oleh perawat, yang mengandalkan pengetahuan serta penilaian klinis untuk mencapai perbaikan, pencegahan, dan pemulihan kesehatan bagi pasien, orang, keluarga, dan komunitas.

1) Rasa sakit akut yang terkait dengan cedera Diharapkan setelah perawatan selama 3 hari 3 malam, intensitas nyeri dapat berkurang. KH: (L.08066)
   a) Rasa sakit berkurang
   b) Meringis menjadi lebih sedikit
   c) Tingkat perlindungan menurun
   d) Masalah tidur berkurang
   e) Frekuensi nadi membaik
2) Masalah tidur berhubungan dengan minimnya pengendalian tidur (D.0055) Setelah menjalani tindakan keperawatan selama 3 hari 3 malam, diharapkan pola tidur menjadi lebih baik dengan kriteria hasil:
   a) Masalah sulit untuk tidur berkurang
   b) Keluhan sering terbangun menurun
   c) Masalah ketidakpuasan menurun
   d) Keluhan perubahan pola tidur berkurang
   e) Keluhan kurang istirahat berkurang
3) Kekurangan pengetahuan terkait kurangnya informasi yang diterima

(D.00111).

Setelah menjalani perawatan selama 3 hari 3 malam, diharapkan pemahaman akan meningkat sesuai dengan kriteria hasil:

a) Skor pengetahuan meningkat
b) Klien dapat menjelaskan informasi yang diberikan dengan akurat.
c) Klien menunjukkan minat untuk mencari informasi lebih lanjut..

4). Intolerasi aktivitas berhubungan dengan kelemahan dan keletihan. (D.0056)

Setelah intervensi keperawatan dilakukan selama tiga kali dalam 24 jam, masalah intoleransi aktivitas dapat diselesaikan dengan kriteria hasil:

a) Klien mampu melakukan aktivitas ringan tanpa keluhan kelelahan berat atau dispnea.
b) Tanda-tanda vital tetap stabil setelah aktivitas.

4) Perfusi perifer yang tidak memadai berkaitan dengan naiknya tekanan darah (D.0009). Setelah Intervensi perawatan dilakukan selama tiga kali dua puluh empat jam, dengan harapan bahwa perfusi perifer akan menjadi cukup baik. Kriteria hasil yang digunakan adalah perfusi perifer (L.02011).

a) Peningkatan denyut nadi perifer
b) Menurunnya warna kulit pucat
c) Pengurangan edema perifer
d) Peningkatan pengisian kapiler
e) Peningkatan kondisi akral
f) Peningkatan turgor kulit

C. Evaluasi Keperawatan

Intervensi keperawatan adalah bagian dari fase pengaturan dalam proses perawatan yang memiliki tujuan sebagai petunjuk untuk memandu tindakan keperawatan dalam upaya mendukung, mengurangi, menyelesaikan masalah, atau memenuhi kebutuhan pasien.

Secara teori, perencanaan dibuat berdasarkan Masalah yang ditemukan pada pasien serta urutan masalah yang dapat mengancam kehidupan dan membutuhkan penanganan segera. Sasaran yang ditetapkan bersifat lebih umum, tetapi dalam pelaksanaan, tujuan perawatan disesuaikan dengan keadaan pasien. Tujuan yang ditentukan memiliki batasan waktu, dapat diukur, bisa dicapai, dan sesuai dengan kemampuan pasien, sedangkan intervensi disusun berdasarkan diagnosa keperawatan ditegakan (12).

Intervensi yang ditetapkan oleh penulis berdasarkan Diagnosis keperawatan adalah nyeri akut yang berkaitan dengan faktor penyebab fisik, yaitu pengenalan (tempat, ciri-ciri, lama, tingkat kejadian, kualitas, tingkat keparahan nyeri), serta pengenalan skala nyeri, mengobservasi, tempat, ciri-ciri, lama, jumlah, mutu, tingkat rasa sakit pengenalan ukuran sakit, mengenali reaksi nyeri tanpa kata, mengenali unsur yang memperparah dan meringankan rasa sakit, mengenali dampak rasa sakit terhadap kualitas hidup, melakukan terapi merendam kaki dalam air hangat untuk mengurangi rasa sakit dengan waktu pemberian 10-15 menit.

Nyeri pada leher merupakan salah satu masalah yang sering dirasakan oleh orang yang menderita hipertensi. Ini terjadi karena adanya peningkatan tekanan pada dinding arteri di area leher, yang bertugas untuk mendistribusikan darah ke otak. Akibatnya, terjadi tekanan yang lebih tinggi pada pembuluh darah di otak yang menyebabkan rasa nyeri pada otot leher, sehingga pasien merasakan rasa sakit. Rasa sakit di leher ini muncul akibat adanya kerusakan jaringan yang mengurangi pasokan oksigen dan meningkatkan kadar karbondioksida, yang kemudian menyebabkan metabolisme tanpa oksigen dalam tubuh dan menyebabkan kenaikan asam laktat, yang memicu rasa sakit di pembuluh kapiler leher dan berujung pada sakit kepala. Sementara itu, rasa sakit tajam yang dirasakan di kepala oleh orang dengan hipertensi juga disebabkan oleh berkurangnya pasokan oksigen ke otak dan adanya peningkatan kontraksi pembuluh darah(13).

Intervensi yang dilakukan penulis pada gangguan pola tidur yakni Identifikasi pola aktivitas dan waktu istirahat, temukan penyebab yang dapat mengganggu tidur (baik fisik maupun mental), cari tahu makanan serta minuman yang dapat

mempengaruhi tidur (contohnya teh, kopi, alkohol, makan dekat dengan waktu tidur, minum banyak sebelum tidur), atur lingkungan sekitar (misalnya cahaya, suara, suhu, kasur, dan tempat tidur), kurangi durasi tidur siang jika perlu, buat jadwal tidur yang konsisten, lakukan langkah-langkah untuk meningkatkan kenyamanan seperti pengaturan posisi, jelaskan betapa pentingnya tidur yang cukup, dorong untuk mematuhi waktu tidur yang telah ditetapkan, sarankan untuk menjauhi makanan/minuman yang dapat mengganggu tidur.

Kekurangan pengetahuan berkaitan dengan minimnya akses terhadap informasi, Menentukan sejauh mana seseorang siap dan dapat menerima informasi kesehatan, terapkan pendekatan promosi kesehatan dengan mempertimbangkan faktor-faktor pengaruh dan hambatan dari lingkungan, sosial, serta budaya, uraikan cara mengatasi masalah kesehatan, sarankan untuk memanfaatkan layanan kesehatan, ajari cara menetapkan tujuan yang ingin dicapai, dan ajari program kesehatan dalam aktivitas sehari-hari.

Secara teoritis, dampak pada tekanan darah setelah merendam kaki dalam air hangat disebabkan oleh keuntungan dari proses ini, seperti membuka pembuluh darah, meningkatkan sirkulasi darah, dan mengaktifkan saraf yang ada di telapak kaki untuk berfungsi. Saraf di telapak kaki terhubung dengan organ-organ vital dalam tubuh, termasuk jantung, paru-paru, lambung, dan pankreas. Terapi merendam kaki dalam air hangat adalah salah satu metode yang memberikan efek terapeuti karena air hangat mempunyai dampak fisiologis bagi tubuh. Dampak tersebut dapat mempengaruhi oksigenasi jaringan, sehingga dapat mencegah kekakuan otot, menghilangkan rasa nyeri, menenangkan jiwa dan merilekskan tubuh (14).

Berdasarkan (Laksmidewi & Mustofa, 2023), rendaman kaki dalam air hangat melalui Konduksi bisa menyebabkan pembuluh darah menjadi lebih lebar dan menurunkan ketegangan otot. Ini dapat membantu dalam meningkatkan sirkulasi darah, yang pada akhirnya dapat memengaruhi tekanan darah. Baroreseptor yang berada di sinus karotis dan lengkung aorta akan mengirimkan sinyal melalui serabut saraf menuju otak untuk memberikan informasi tentang tekanan darah di seluruh tubuh. Volume darah serta fungsi organ dikelola oleh pusat saraf simpatik yang terdapat di medula, yang kemudian memberikan sinyal kepada ventrikel agar berkontraksi. Pelebaran pembuluh darah mendukung aliran darah yang efisien dan membantu proses kontraksi ventrikel, yang meningkatkan sirkulasi darah. (15).

Simpulan Dan Saran

Setelah penulis melaksanakan pengkajian hipertensi dengan intervensi merendam kaki dalam air hangat di puskesmas lepo-lepo dapat disimpulkan bahwa, dalam pengkajian, ditemukan hasil bahwa klien melaporkan mengalami rasa sakit di area kepala dan leher, serta terlihat meringis karena menahan rasa sakit. Rasa sakit ini muncul dan menghilang dengan tingkat nyeri 6 (dari skala 0 hingga 10), terasa seperti ditusuk-tusuk dan menyebar ke daerah tengkuk. Nyeri cenderung meningkat saat klien banyak bergerak, tapi berkurang saat klien beristirahat, Analisa data subjektif pasien mengatakan nyeri Klien mengatakan selama sakit dia kurang tidur, baik siang maupun malam. Klien sering terbangun ketika nyeri kepala timbul. Tidur di malam hari hanya sekitar 3 sampai 4 jam. Klien tidak mengerti alasan di balik masalah kesehatan yang dihadapinya dan Klien menyatakan tidak paham mengenai pola makan untuk hipertensi. Diagnosa yang didapatkan pada karya ilmiah ini berdasarkan kasus yang didapatkan adalah Nyeri akut berkaitan dengan perwakilan cedera fisiologis Isu tidur berhubungan dengan rasa sakit dan ketidaknyamanan tubuh, sedangkan kurangnya pengetahuan berhubungan dengan keluarga yang tidak cukup mendapatkan informasi.

Diharapkan penulis akan terus memperluas pemahaman dan kemampuan dalam pengelolaan non-obat bagi pasien hipertensi, khususnya dalam penggunaan terapi komplementer seperti rendam kaki air hangat. Penulis juga disarankan untuk melakukan evaluasi lanjutan dan dokumentasi secara

sistematis guna meningkatkan mutu asuhan keperawatan di masa mendatang

Daftar Rujukan

[1] Bustan, M., & P, D. P. (2023). Studi Deskriptif Pendokumentasian Asuhan Keperawatan Bedah Pre Dan Post Op. *Jurnal Keperawatan1*, *6*(3), 1–8.

[2] Chasani, S., Fitriani, D. D., & Amaliyah, L. (2022). *Nursing Analysis : Relationship Of Family Support With Elderly*. *2*(1), 46–57.

[3] Dimas, Y., Anggreny, B., Hanggoro, U., Firdaus, P., Saputra, E., Khalilati, H. N., Irawan, E., Purnama, A., Tiara, A., Ryandini｜, P., Wahju, C., Akbar, D., Dyah, W., Novianti, P., Hidayati｜, U., Oktizulvia｜, C., Sarwo, A., Bani, P., Livolina, S., … Sihombing, A. (2024). *Buku Ajar Proses Keperawatan*.

[4] Dinkes Sultra. (2021). *Profil Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara*. Dinas Kesehatan Sulawesi Tenggara.

[5] Farmana, T. P. E. S. Safruddi. (2020). *Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Tekanan Try Putra Farmana Edison Siringoring Mahasiswa Keperawatan , Stikes Panrita Husada Bulukumba , Indonesia Departemen Keperawatan Manajemen , Stikes Panrita Husada Bulukumba , Indonesia Alamat Koresponden : Try*. *5*(1), 9–17.

[6] Indira Zulkarnain, F. N., Anisah, R. L., & Parmilah, P. (2023). Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat Jahe Untuk Menurunkan Nyeri Akut Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, *10*(2), 59–67. Https://Doi.Org/10.56186/Jkkb.163

[7] Kartika, M., Subakir, S., & Mirsiyanto, E. (2021). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020. *Jurnal Kesmas Jambi*, *5*(1), 1–9. Https://Doi.Org/10.22437/Jkmj.V5i1.12396

[8] Kementrian Kesehatan. (2024). Buku Pedoman Hipertensi 2024. *Buku Pedoman Hipertensi* .

[9] Kurniawan, D., Rekawati, E., & Sahar, J. (2021). Control Of Elderly Hypertension With Merona Program. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, *7*(3), 347–353. Https://Doi.Org/10.25311/Keskom.Vol7.Iss3.1028

[10] Laksmidewi, G. A., & Mustofa, A. (2023). Terapi Rendam Kaki Dengan Rebusan Air Jahe Merah (Zingiber Officinale Var Rubrum Rhizoma) Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Ners Muda*, *4*(1), 104. Https://Doi.Org/10.26714/Nm.V4i1.11270

[11] Priyo Handono, N., & Yamadella Saputri, S. (2021). Efektifitas Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Dusun Krisak Wetan Selogiri. *Jurnal Keperawatan Gsh*, *10*(1), 56–61. Https://Jurnal.Akpergshwng.Ac.Id/Index.Php/Kep/Article/View/18/18

[12] Rahmawati, I., & Gunawan, I. (2022). Penerapan Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rt 001 Rw 002 Desa Leuwibudah Wilayah Kerja Pkm Sukaraja. *Healthcare Nursing Journal*, *4*(2), 7–12.

[13] Sari, S. M., & Aisah, S. (2022). Terapi Rendam Kaki Air Hangat Pada Penderita Hipertensi. *Ners Muda*, *3*(2). Https://Doi.Org/10.26714/Nm.V3i2.8262

[14] Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., Ramirez, A., Schlaich, M., Stergiou, G. S., Tomaszewski, M., Wainford, R. D., Williams, B., & Schutte, A. E. (2020). 2020 International Society Of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. *Hypertension*, *75*(6), 1334–1357. Https://Doi.Org/10.1161/Hypertensionaha.120.15026

[15] Wahyuni, S. (2021). Dukungan Keluarga Dan Manajemen Hipertensi. *The Indonesian Journal Of Health Science*, *12*(2), 199–208. Https://Doi.Org/10.32528/Ijhs.V12i2.4876.