



## Research article



# The Effect Of Warm Water Foot Soak Therapy With Salt, Lemongrass And Ar-Rahman Murottal On Blood Pressure In Hypertension Sufferes

Icha Linda Nursyachlina<sup>1</sup>, Rizky Asta Pramestirini<sup>1</sup>, Virgianti Nur Faridah<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Prodi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Lamongan, Indonesia

### Article Info

#### Article History:

Submitted: May 22<sup>nd</sup>, 2025

Accepted: August 3<sup>rd</sup>, 2025

Published: August 10<sup>th</sup>, 2025

#### Keywords:

Hypertension; Ar-Rahman Recitation; Warm Saltwater; Lemongrass Foot Soak; Blood Pressure

### Abstract

Modern lifestyles often encourage frequent consumption of fast food and reduced physical activity, both of which contribute to the development of various diseases, including hypertension. This study aims to analyze the effect of warm water foot soak therapy with salt, lemongrass, and Ar-Rahman murottal on blood pressure in hypertension sufferers. The research adopts a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The study population consisted of 45 respondents, with 41 participants selected through simple random sampling. This therapy was administered three times per week for 12 minutes per session. Research instruments included a sphygmomanometer, observation sheets, and standard operating procedures (SOP). Data were subjected to normality testing, and as they were not normally distributed, they were analyzed using the Wilcoxon test. The results indicate that, prior to intervention, 70.7% of respondents experienced Stage 2 hypertension, while 29.3% had Stage 1 hypertension. Post-intervention, 56.1% of respondents exhibited Stage 1 hypertension, and 7.3% achieved normal blood pressure. The statistical analysis yielded a significant p-value of 0.000 ( $p < 0.05$ ), confirming the effectiveness of this therapy in lowering blood pressure among hypertensive patients. The warm saltwater and lemongrass foot soak promoted vasodilation, improving blood circulation, while the murottal of Surah Ar-Rahman provided a calming and relaxing effect, positively influencing physiological responses and contributing to blood pressure reduction.

## PENDAHULUAN

Seiring dengan perkembangan zaman baik di sadari maupun tidak manusia cenderung menganut gaya hidup modern. Gaya hidup seperti ini membuat manusia sangat menyukai hal-hal yang instan. Akibatnya, mereka cenderung malas beraktivitas fisik

dan gemar mengonsumsi makanan instan, yang memiliki kandungan lemak dan natrium yang tinggi. Selain itu, gaya hidup tidak jarang membuat manusia tertekan dengan segala rutinitas harian sehingga dapat menimbulkan stress, kebiasaan merokok, serta kebiasaan mengonsumsi alkohol dan kafein yang berlebihan. Hal-hal

#### Corresponding author:

Icha Linda Nursyachlina

Email: [nursyachlina25@gmail.com](mailto:nursyachlina25@gmail.com)

Media Keperawatan Indonesia, Vol 8 No 2, August 2025

e-ISSN: 2615-1669

ISSN: 2722-2802

DOI: 10.26714/mki.8.2.2025.116-124

tersebut tentu dapat memicu timbulnya berbagai penyakit, termasuk hipertensi [1].

Berdasarkan data dari Data dari World Health Organization (WHO) menunjukkan sekitar 1,13 juta (22%) orang di dunia mengalami hipertensi, sedangkan di Asia Tenggara, angka kejadian hipertensi mencapai 36%. Penderita dari jumlah tersebut, hanya kurang dari seperlima yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki [2]. Berdasarkan profil Kesehatan Jawa Timur tahun 2023, data jumlah penderita hipertensi di Jawa Timur sebanyak 11.687.796 orang kelompok usia > 15 tahun dengan rincian laki-laki yaitu 5.706.665 orang dan Perempuan 5.981.131 orang [3]. Menurut Dinas Kesehatan Kota Gresik tahun 2018, tercatat jumlah penderita hipertensi sebanyak 47.662 jiwa [4].

Hipertensi merupakan penyakit yang berhubungan dengan tekanan darah manusia. Tekanan darah itu sendiri didefinisikan sebagai tekanan yang terjadi di dalam pembuluh arteri manusia ketika darah dipompa oleh jantung ke seluruh anggota tubuh [5]. Seseorang dapat dikatakan hipertensi apabila orang tersebut memiliki tekanan darah sistolik > 140 mmHg dan diastolik > 80 mmHg [6]. Faktor risiko hipertensi dapat dibedakan atas faktor yang dapat dimodifikasi (dapat dikontrol) dan tidak dapat dimodifikasi (tidak dapat dikontrol) [7]. Faktor yang dapat dimodifikasi antara lain gaya hidup yang tidak sehat, obesitas, kurang berolahraga, merokok, konsumsi garam berlebihan, makanan cepat saji, stress, dan kebiasaan konsumsi beralkohol, serta faktor yang tidak dapat dimodifikasi seperti keturunan, jenis kelamin dan usia [8].

Selain menggunakan terapi farmakologi terapi non farmakologi juga bisa digunakan sebagai pengobatan untuk penurunan tekanan darah. Pengobatan non-farmakologi atau terapi komplementer merupakan terapi yang dapat digunakan untuk intervensi secara mandiri yaitu salah

satunya yaitu terapi rendam kaki air hangat. Terapi rendam kaki air hangat dapat di gunakan dengan menambahkan bahan-bahan alami seperti garam dan serai [9]. Garam merupakan Kumpulan senyawa kimia dengan penyusun terbesar adalah natrium klorida (NaCl), natrium berfungsi menjaga keseimbangan asam basa di dalam tubuh dengan mengimbangi zat-zat yang membentuk asam dan berperan pula dalam transmisi saraf dan kontraksi otot. Larutan garam atau air garam hangat merupakan larutan hipertonik yaitu larutan yang memiliki konsentrasi zat terlarut lebih tinggi dari pada larutan lainnya. Kemudian di dalam tubuh mengandung cairan isotonik yaitu larutan dengan konsentrasi zat terlarut sama dengan larutan lain yang dibandingkan. Jika air garam hangat (zat hipertonik) dan kaki (zat isotonik) di dekatkan maka terjadi osmosis yaitu proses perpindahan molekul air dari pelarut berkonsentrasi rendah ke dalam bentuk larutan berkonsentrasi tinggi. Artinya jumlah cairan dari kaki berkurang ke air garam hangat dan terjadilah penurunan tekanan darah [10]. Sedangkan kandungan dari tanaman serai yaitu minyak atsiri dengan kandungan citral, citronellal, dan kadinol. Serai mempunyai manfaat sebagai anti radang, melancarkan sirkulasi darah dan dapat mengatasi rasa sakit, ngilu sendi dan sakit kepala [11].

Tak hanya terapi rendam kaki air hangat, terapi mendengarkan murottal Al-Qur'an juga dapat memberikan dampak penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi [12]. Salah satu surat yang bisa digunakan untuk terapi penurunan tekanan darah adalah surat ar-rahman. Surat Ar-Rahman yang berarti yang maha pemurah merupakan surat ke 55 di dalam Al-Qur'an terdiri dari 78 ayat. Seluruh ayat pada Surat Ar-Rahman termasuk dalam surat makiyah yang memiliki ciri-ciri ayat yang pendek, maka dari itu ayat ini nyaman didengarkan dan memberikan efek relaksasi bagi para pendengarnya [13]. Pengantin Al-Qur'an

karena indahnya surat ini dan juga karena didalamnya terdapat 31 kali pengulangan ayat *Fabi-biayyi alaa'i Rabbi Kuma tukadzdzai ban. Ar-Rahman* sendiri merupakan nama Allah SWT yang berarti Maha pemberi nikmat dunia dan akhirat, begitu rahman Allah SWT sampai Allah mengkhususkan *Ar-Rahman* dalam satu surat yang indah. Secara khusus, pengulangan ayat "*Fabi-biayyi alaa'i Rabbi Kuma tukadzdzai ban*" yang Artinya "Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?" Pengulangan ayat ini juga dapat menjadi suatu bentuk meditasi yang memusatkan pikiran pada satu obyek dalam kesadaran penuh, kemudian rasakan bagaimana proses itu memberikan efek pada tubuhnya sehingga bisa menimbulkan efek relaksasi maupun sebagai penyembuhan pada tubuh [14].

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh terapi rendam kaki air hangat dengan garam serai dan *murottal ar rahman* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

## METODE

Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif yang menggunakan desain *pre eksperimental* dengan pendekatan *one group pre-post test design*. Penelitian ini dilakukan di Desa Banyuurip Kecamatan Ujung Pangkah Kabupaten Gresik pada 20 Januari 2025 – 08 Februari 2025. Variabel independent pada penelitian ini yaitu terapi rendam kaki air hangat dengan garam serai dan *murottal ar rahman* sedangkan variabel dependennya yaitu tekanan darah. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Simple Random Sampling* dengan populasi berjumlah 45 responden dan sampel berjumlah 41 responden penderita hipertensi. Kriteria inklusi responden pada penelitian ini yaitu responden yang berusia 40-65 tahun yang menderita hipertensi yang mengikuti Posyandu ILP (Integrasi Layanan Primer) di Desa Banyuurip. Sedangkan kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu responden yang tidak mengalami

hipertensi dan responden yang memiliki luka di kaki seperti luka diabetes (gangren).

Instrumen pada penelitian ini menggunakan baskom dan Thermometer suhu air untuk melakukan rendam kaki dan untuk terapi *murottal Surah Ar-rahman* menggunakan handphone dan Headset. Sedangkan untuk tekanan darah instrumen yang digunakan meliputi lembar observasi, SOP pengukuran tekanan darah yang dilakukan setelah dilakukan terapi rendam kaki air garam serai hangat dan *murottal Ar-rahman*, alat pengukur tekanan darah manual (*Spyomanometer*) dan stetoskop merek onemed, tensimeter digital merek omron. Dan untuk instrumen data umum tekanan darah meliputi nama responden, jenis kelamin, usia, pekerjaan, tingkat pendidikan, riwayat penyakit keluarga, konsumsi obat anti hipertensi, konsumsi ramuan anti hipertensi. Analisa data penelitian ini menggunakan Uji *Wilcoxon*.

Sebelum dilakukan proses pengumpulan data, peneliti telah mendapatkan surat layak etik penelitian yang diperoleh dari Komite Etik Universitas Muhammadiyah Lamongan dengan Nomor: 026/EC/KEPK-S1/01/2025. Setelah mendapat surat izin penelitian kemudian peneliti mengajukan penelitian dengan menjelaskan prosedur dan tujuan kepada pihak tempat penelitian yaitu Di Desa Banyuurip Kecamatan Ujung Pangkah Kabupaten Gresik.

Pengumpulan data dilaksanakan dengan mengikuti kegiatan posyandu di Desa Banyuurip Kecamatan Ujung Pangkah Kabupaten Gresik. Saat posyandu berlangsung peneliti melakukan observasi tekanan darah untuk menentukan responden berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Apabila responden yang dipilih sudah tepat maka peneliti menyampaikan maksud dan tujuan penelitian, alasan mengapa terpilih menjadi responden, tata cara prosedur penelitian, resiko yang mungkin didapatkan, manfaat yang didapatkan, kerahasiaan identitas, dan hak responden. Setelah mendapatkan

informed consent dari responden peneliti melakukan kontrak waktu dengan responden untuk dilakukan penelitian rendam kaki dengan air hangat yang dicampur garam serai dan murottal ar-rahman secara door to door dan pada saat posyandu peneliti menjelaskan kepada responden bahwa pemberian terapi ini dilakukan selama 3 hari berturut-turut dengan durasi minimal 12 menit dan sebelum peneliti datang kerumah responden responden diminta untuk mempersiapkan air hangat untuk rendam kaki. Sebelum diberikan perlakuan responden dilakukan observasi tekanan darah terlebih dahulu kemudian diberikan terapi ini Evaluasi *Post-test* dilakukan pada hari ke 3 setelah diberikan perlakuan. Data yang telah diperoleh akan dilakukan pengolahan data mulai dari *editing, coding, tabulating* dan selanjutnya dilakukan analisis data menggunakan uji wilcoxon di SPSS.

## HASIL

Dibagian ini akan dipaparkan hasil penelitian yang telah dilakukan, data akan disajikan dalam bentuk tabel dan narasi dengan jumlah responden sebanyak 41 responden.

Berdasarkan hasil penelitian pada (Tabel 1) menunjukkan bahwa dari 41 responden yang diberikan perlakuan dengan rentang usia 50-65 didapatkan hasil sebagian besar 31 responden (75,6%). Berdasarkan jenis kelamin didapatkan hasil hampir seluruhnya 39 responden (95,1%) berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan pendidikan hampir sebagian 19 responden (46,3%) memiliki tingkat pendidikan terakhir SD dan sebagian kecil 1 responden (2,4%) memiliki tingkat pendidikan terakhir sarjana. Berdasarkan riwayat penyakit keluarga dengan hipertensi didapatkan hasil sebagian besar 25 responden (61,0%) memiliki riwayat penyakit keluarga dengan hipertensi.

Berdasarkan hasil analisis (Tabel 2.)

menunjukkan bahwa dari 41 responden sebelum diberikan perlakuan didapatkan hasil sebagian besar 29 responden (70,7%) mengalami hipertensi stadium 2 dan tidak satu pun 0 responden (0%) mengalami tekanan darah normal. Sedangkan setelah diberikan perlakuan didapatkan hasil sebagian besar 23 responden (56,1%) memiliki hipertensi stadium 1. Hasil uji analisis menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terapi rendam kaki air hangat dengan garam serai dan murottal ar-rahman mampu memberikan perubahan pada tekanan darah.

Tabel 1.  
Karakteristik Responden (n=41)

Karakteristik	f	%
Usia		
40-49 Tahun	10	24,4
50-65 Tahun	31	75,6
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	2	4,9
Perempuan	39	95,1
Pendidikan		
Tidak Sekolah	2	4,9
SD	19	46,3
SMP	12	29,3
SMA	7	17,1
Sarjana	1	2,4
Riwayat Penyakit Keluarga		
Iya	25	61,0
Tidak	16	39,0

Tabel 2.  
Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Diberikan Intervensi (n=41)

Indikator	f	%	p
<i>Pre-test</i>			
Normal	0	0	
Normal Tinggi	0	0	
Hipertensi Stadium 1	12	29,3	
Hipertensi Stadium 2	29	70,7	0,000 <sup>a</sup>
<i>Post-test</i>			
Normal	3	7,3	
Normal Tinggi	8	19,5	
Hipertensi Stadium 1	23	56,1	
Hipertensi Stadium 2	7	17,1	

<sup>a</sup> Uji *Wilcoxon*

## PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 1. menunjukkan bahwa dari 41 penderita hipertensi yang diberikan perlakuan dengan rentang usia 40-65 tahun didapatkan hasil sebagian besar berusia 50-65 tahun. Berdasarkan jenis kelamin didapatkan hasil sebagian besar berjenis kelamin perempuan. Sedangkan berdasarkan pendidikan hampir sebagian memiliki tingkat pendidikan terakhir SD. Dan berdasarkan riwayat penyakit keluarga dengan hipertensi didapatkan hasil sebagian besar memiliki riwayat penyakit keluarga dengan hipertensi.

Usia, jenis kelamin, riwayat keluarga dengan hipertensi menjadi salah satu faktor internal yang dapat mempengaruhi tekanan darah. Kondisi ini sejalan dengan teori bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi tekanan darah baik faktor internal maupun eksternal diantaranya faktor usia, jenis kelamin, riwayat keluarga dengan hipertensi dan salah satu faktor eksternalnya yaitu pendidikan [15].

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian lain bahwa mayoritas penderita hipertensi adalah usia produktif [16]. Hal tersebut menunjukkan bahwa penambahan usia dapat meningkatkan resiko terjangkitnya hipertensi. Walaupun penyakit hipertensi bisa terjadi pada segala tingkatan usia, akan tetapi sering menyerang orang dewasa yang berusia >35 tahun. Semakin bertambahnya usia, maka semakin tinggi tekanan darah disebabkan beberapa faktor diantaranya yaitu berkurangnya elastisitas pembuluh darah, dan fungsi ginjal yang menyeimbangkan tekanan darah mengalami penurunan [17].

Selain faktor usia, faktor jenis kelamin juga dapat mempengaruhi tekanan darah. Hal ini sejalan dengan penelitian lain bahwa bahwa jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi peningkatan tekanan darah yang menyebabkan hipertensi, hal ini dikarenakan pada perempuan yang telah menopause mengalami penurunan kadar

estrogen [18]. Hal ini sejalan dengan teori bahwa perempuan yang belum menopause dilindungi oleh hormone estrogen yang berperan dalam meningkatkan kadar High Density Lipoprotein (HDL) [19]. Kadar kolesterol HDL yang tinggi merupakan faktor pelindung dalam mencegah terjadinya proses aterosklerosis. Perempuan berisiko hipertensi ketika memasuki usia menopause atau usia 45 tahun keatas karena pada usia tersebut terjadi perubahan hormon. Produksi hormon estrogen pada wanita menurun saat usia menopause sehingga menyebabkan tekanan darah meningkat [20].

Selain faktor usia dan jenis kelamin faktor internal lainnya yaitu riwayat keluarga dengan hipertensi juga dapat mempengaruhi tekanan darah. Hal ini sejalan dengan penelitian lain yang menyatakan bahwa Riwayat keluarga dari kedua orang tua menjadi faktor yang memicu terjadinya hipertensi [21]. Dimana adanya faktor genetik pada kedua orang tua tentu akan menyebabkan mempunyai resiko menderita hipertensi. Kedua orang tua mempunyai resiko lebih besar dibandingkan keluarga yang tidak menderita hipertensi. Peluang seorang anak atau keturunan terkena hipertensi jika kedua orang tua yaitu ayah dan ibu mengidap hipertensi adalah sebesar 50%, sedangkan jika yang menderita hipertensi salah satu orang tua maka peluang hipertensi pada keturunan sebesar 30% [22].

Selain usia, jenis kelamin dan faktor genetic atau Riwayat keluarga faktor eksternal yang lebih sering meningkatkan kejadian hipertensi yaitu Pendidikan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [23] menyatakan bahwa Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin mudah mereka menerima informasi, sehingga mereka memiliki banyak pengetahuan. Sebaliknya, tingkat pendidikan yang rendah akan menghambat perkembangan sikap mereka terhadap penerimaan informasi dan penerapan nilai-nilai baru. Penelitian lain

mengatakan bahwa tidak selamanya pendidikan yang kurang menyebabkan hipertensi tetapi kesadaran masyarakat yang akan gaya hidup sehat. Meskipun masyarakat berpendidikan dasar, tetapi informasi tentang pencegahan hipertensi sudah banyak dilakukan melalui televisi, internet, surat kabar, dan kegiatan penyuluhan kesehatan oleh petugas kesehatan. Walaupun masyarakat memiliki pengetahuan kesehatan yang cukup walaupun dengan tingkat pendidikan yang rendah [19].

Hasil penelitian pada (Tabel 2.) menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan didapatkan didapatkan hasil sebagian besar 29 responden (70,7%) mengalami hipertensi stadium 2. Usia merupakan faktor yang paling mempengaruhi terjadinya hipertensi. Semakin bertambahnya usia seseorang maka semakin besar pula risiko terjadinya Hipertensi. Hal ini terjadi karena ketika usia semakin bertambah maka akan terjadi perubahan struktur pembuluh darah yang menjadi kaku dan elastisitasnya berkurang sehingga akan meningkatkan tekanan darah [24].

Hasil penelitian pada (Tabel 2.) menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan mengalami perubahan tekanan darah dengan didapatkan sebagian besar 23 responden (56,1%) memiliki hipertensi stadium 1. Penatalaksanaan yang dapat menurunkan hipertensi dibagi menjadi dua yaitu manajemen standar farmakologis dan non farmakologis. Salah satu penatalaksanaan non farmakologis yang dianggap efektif dalam menurunkan tekanan darah salah satunya yaitu dengan terapi rendam kaki dengan air hangat yang dicampur dengan bahan-bahan alami seperti garam dan serai dan juga bisa menggunakan terapi mendengarkan lantunan ayat-ayat al quran salah satunya yaitu surat ar-rahman.

Hal ini sejalan dengan penelitian lain bahwa air hangat dicampur garam dan serai adalah terapi yang memberikan efek fisiologis

terhadap beberapa bagian tubuh organ manusia seperti jantung, tekanan hidrostatis air terhadap tubuh mendorong aliran darah dari kaki menuju kerongga dada dan darah akan berakumulasi di pembuluh darah besar jantung [25]. Secara normal tubuh dapat menjaga keseimbangan antara natrium diluar sel dan kalium didalam sel jika kadar natrium tersebut didalam tubuh. Hormon aldosteron menjaga agar konsentrasi natrium di dalam darah pada nilai normal.

Keseimbangan cairan juga akan terganggu bila seseorang kehilangan natrium dan air akan memasuki sel untuk mengencerkan natrium dalam sel sehingga cairan ekstraseluler akan menurun. Sedangkan Tanaman serai juga terdapat kandungan kimia lainnya seperti minyak atsiri yang memiliki komponen citronellal, citral, kadinol. Anggota family poaceae itu bersifat rasa pedas dan hangat. Serai bermanfaat sebagai anti radang, menghilangkan rasa sakit, dan melancarkan sirkulasi darah. Manfaat lain juga untuk sakit kepala, sakit otot, ngilu sendi dan memar. Terapi rendam kaki air hangat dengan campuran serai dapat menurunkan tekanan darah. Hal ini dikarenakan serai memiliki kandungan senyawa anti hipertensi diantaranya flavonoid dan alkaloid karena mengandung minyak esensial. Ekstrak serai memiliki potensi sebagai sumber zat hipolipidemik. Hipolipidemik merupakan zat yang dapat memicu penurunan konsentrasi lipid dalam serum, sehingga aliran darah dapat lancar dan menurunkan risiko hipertensi [26].

Selain rendam kaki air hangat dengan garam dan serai, murottal ar-rahman juga mampu memberikan perubahan pada tekanan darah. Murottal Surat Ar-Rahman dalam tubuh yaitu akan mengaktifkan gelombang positif sebagai terapi relaksasi karena surat Ar-Rahman memiliki karakteristik mendayu-dayu. Hal ini akan menstimulasi adanya relaksasi yang dihasilkan oleh Murottal Al-Qur'an. Saat otak diberikan stimulus berupa suara, dan suara

berbanding lurus dengan frekuensi natural sel, maka sel akan beresonansi kemudian dapat aktif memberikan sinyal ke kelenjar. Selanjutnya tubuh akan mengeluarkan hormon endorphine kondisi inilah yang akan membuat tubuh rileks. Ketika tubuh rileks maka akan terjadi penurunan epinephrine dan tekanan darah [27].

Hasil analisis yang telah dilakukan menunjukkan adanya perubahan tekanan darah sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan terapi rendam kaki air hangat dengan garam serai dan murottal ar rahman. Hasil uji analisis menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai *P value* =0,000 Hasil tersebut berarti nilai  $p < 0,05$  sehingga  $H_1$  diterima yang artinya terdapat pengaruh terapi rendam kaki air hangat dengan garam serai dan murottal ar rahman terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di gresik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa terdapat perubahan tekanan darah secara signifikan dilihat dari perbandingan nilai *mean* sebelum dilakukan rendam kaki dengan garai dan serai sebanyak 2,86 dan setelah dilakukan rendam kaki dengan garam serai menjadi 2,29 [28]. Hasil penelitian ini didukung juga dengan hasil penelitian lain setelah dilakukan terapi terdapat penurunan dengan nilai rata-rata penurunan tekanan darah sistolik 7,28 mmHg dan tekanan darah diastolik 12,48 mmHg [29]. Terapi rendam kaki air hangat dengan garam serai dapat meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi edema, meningkatkan relaksasi otot, menyehatkan jantung, mengendorkan otot-otot, menghilangkan stress, nyeri otot, meringankan rasa sakit, meningkatkan permeabilitas kapiler, memberikan kehangatan pada tubuh sehingga sangat bermanfaat untuk terapi penurunan tekanan darah pada hipertensi, dan prinsip kerja dari terapi ini yaitu terjadi perpindahan panas dari air hangat ke tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan dapat menurunkan ketegangan otot

[30]. Metode rendam air hangat dengan garam dan serai memiliki manfaat yaitu menghilangkan stress, membuat terasa hangat dan meningkatkan relaksasi otot.

Pada penelitian lain bahwa dari 30 penderita hipertensi sebelum diberikan perlakuan terapi murottal surah Ar-rahman didapatkan hasil nilai rata-rata tekanan darah sistolik yaitu 148,33 dan nilai rata-rata tekanan darah diastolik yaitu 90,73. Sedangkan setelah diberikan perlakuan nilai rata-rata mengalami perubahan tekanan darah sistolik yaitu 123,00 dan tekanan darah diastolik yaitu 77,53 [31]. Mendengarkan Al-Qur'an akan memberikan efek ketenangan dalam tubuh sebab adanya unsur meditasi, autosugesti dan relaksasi yang terkandung didalamnya [32]. Rasa tenang ini kemudian akan memberikan respon emosi positif yang sangat berpengaruh dalam mendatangkan persepsi positif.

Murottal Ar Rahman selanjutnya akan merangsang hipotalamus untuk mengeluarkan hormon endorfin, seperti yang kita tau hormon ini akan membuat seseorang merasa bahagia. Selanjutnya amigdala akan merangsang pengaktifan sekaligus pengendalian saraf otonom yang terdiri dari saraf simpatis dan parasimpatis. Saraf parasimpatis berfungsi untuk mempersarafi jantung dan memperlambat denyut jantung, sedangkan saraf parasimpatis sebaliknya. Rangsangan saraf otonom yang terkendali akan menyebabkan sekresi epinefrin dan norepinefrin oleh medula adrenal menjadi terkendali pula. Terkendalnya hormon epinefrin dan norepinefrin akan menghambat pembentukan angiotensin yang selanjutnya dapat menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari pemberian terapi rendam kaki air hangat dengan garam serai dan murottal ar rahman terhadap tekanan darah. Sehingga terapi terapi rendam kaki air hangat dengan garam serai dan murottal

ar rahman terhadap tekanan darah efektif untuk membantu menurunkan tekanan darah.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan adanya perubahan tekanan darah setelah diberikan terapi terapi rendam kaki air hangat dengan garam serai dan murottal ar rahman terhadap tekanan darah. terapi rendam kaki air hangat dengan garam serai dan murottal ar rahman terhadap tekanan darah direkomendasikan dalam memberikan intervensi penurun tekanan darah secara non farmakologis. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi pedoman dan referensi tambahan untuk terapi penurun tekanan darah dengan menggunakan terapi rendam kaki air hangat dengan garam serai dan murottal ar rahman. Diharapkan pada peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian tentang terapi terapi rendam kaki air hangat dengan garam serai dan murottal ar rahman diberikan kelompok kontrol sebagai pembanding pada terapi terapi rendam kaki air hangat dengan garam serai dan murottal ar rahman terhadap tekanan darah.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang turut membantu dalam proses penelitian terutama untuk Bidan dan Perawat Desa Banyuurip Kecamatan Ujung Pangkah Kabupaten Gresik yang telah memberikan kesempatan dan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian ini.

## REFERENSI

- [1] Yanita NIS. Berdamai dengan hipertensi. Bumi Medika; 2022.
- [2] Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. PusdatinKemenkesGold 2023:Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- [3] Dinkes J. Profil Kesehatan Propinsi Jawa Timur Tahun 2022 2023.

- [4] Gresik DKK. Dinas Kesehatan Kabupaten Gresik,2018,Profil Kesehatan Kabupaten Gresik,2018 2018.
- [5] Rosidin U, Shalahuddin I, Sumarna U. Hubungan Kemandirian Keluarga Dengan Perawatan Hipertensi Pada Keluarga Binaan Puskesmas Sukaesmi Garut. Jurnal Keperawatan BSI 2018;6.
- [6] Djafar T. Promosi Kesehatan: Penyebab Terjadinya Hipertensi 2021.
- [7] Ekarini NLP, Wahyuni JD, Sulistyowati D. Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa. Jkep 2020;5:61-73. <https://doi.org/10.32668/jkep.v5i1.357>.
- [8] LeMone P, Burke KM, Bauldoff G. Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah, Gangguan Respirasi. EGC: Jakarta 2016.
- [9] Fitriana Y, Anggraini D, Anggraini L. Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Dengan Garam Dan Serai Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas Tigo Baleh Bukittinggi Tahun 2021. AFIYAH 2022;9:70-80.
- [10] Fildayanti, Dharmawati T, Putri LAR. Pengaruh Pemberian Rendam Kaki Dengan Air Hangat Campuran Garam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan 2020;1:70-5.
- [11] Sumyati Y. Pengaruh Rendam Kaki dengan Air Rebusan Serai dan Garam terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. Jurnal Medika Utama 2022;3:Sumyati-Sumyati.
- [12] Yuningsih A, Anwar S, Anggraini D. Pengaruh Terapi Kombinasi Hidroterapi dan Murottal Al-Qur'an terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia. HealthCare Nursing Journal 2023;5:575-89.
- [13] Zahra M, Hadiyanto A, Siregar KI. Karakteristik Pendidik Rahmani dalam Surah ar-Rahman. Jurnal Online Studi Al-Qur An 2020;16:89-100. <https://doi.org/10.21009/jsq.016.1.06>.
- [14] Wirakhmi IN, Hikmanti A. Respon Fisiologis Pasien Pasca Operasi Caesar Setelah Terapi Murotal Ar-Rahman. Jurnal Keperawatan Soedirman 2018;11:89-97.
- [15] Mohi NY, Irwan I, Ahmad ZF. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Wonggarasi I. Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community 2024;8:1-13.
- [16] Yoyoh I, Geulis R, Haerani B. Pengaruh Terapi Bekam Basah Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Rumah Sehat Thibbun Nabawi El Arsy Tangerang. Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia (JIKI) 2024;7:161-71.



- [17] Tamamilang CD, Kandou GD, Nelwan JE. Hubungan antara umur dan aktivitas fisik dengan derajat hipertensi di kota bitung sulawesi utara. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi* 2018;7.
- [18] Nurhayati UA, Ariyanto A, Syafriakhwan F. Hubungan usia dan jenis kelamin terhadap kejadian hipertensi. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas' Aisyiyah Yogyakarta*, vol. 1, 2023, p. 363-9.
- [19] Podunge Y. Hubungan Umur dan Pendidikan dengan Hipertensi pada Menopause. *Gorontalo Journal of Public Health* 2020;3:154-61.
- [20] Yunus M, Aditya IWC, Eksa DR. Hubungan usia dan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi di puskesmas haji pemanggilan kecamatan anak tuha kab. Lampung Tengah. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan* 2021;8:229-39.
- [21] Purwono J, Sari R, Nurjannah S. Pengaruh Rebusan Daun Salam (*Syzigium Polyanthum*) Terhadap Penderita Hipertensi. *Jurnal Wacana Kesehatan* 2024;9:9-17.
- [22] Marfu'ah U, Handayani R, Wekadigunawan CSP, Zelfino Z. Riwayat Keluarga, Status Merokok dan Aktivitas Olahraga sebagai Faktor Risiko Hipertensi. *Jurnal Kesehatan* 2022;15:136-40.
- [23] Juliana I, Hengky HK, Umar F, Usman U. Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif (15-59 Tahun). *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas* 2024;5:138-48.
- [24] Adam L. Determinan hipertensi pada lanjut usia. *Jambura Health and Sport Journal* 2019;1:82-9.
- [25] Tomayahu Y, Febriyona R, Sudirman ANA. Pengaruh Rendaman Kaki Air Hangat Dengan Campuran Garam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderitahipertensi Di Desa Dunggala, Kecamatan Batudaa. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan* 2023;3:38-48.
- [26] Liszayanti, F & Sri R. Liszayanti, F & Sri, R. (2019). Pengaruh Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat dan Serai Terhadap Tekanan Darah Ibu Hamil Penderita Pre Eklamsi. *Prosiding Mahasiswa Seminar Nasional Unimus*. 2. 299-309. n.d.;2.:299-309.
- [27] Fitria LR. Pengaruh Murotal Al-Qur'an Surah Arrahman Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Intradialisis 2018.
- [28] Rauf A, Tjomiadi CEF, Susandri H, Nestriani NWE, Munawarti S, Zulfirmsyah RA. Terapi komplementer penurunan tekanan darah pasien hipertensi menggunakan terapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam dan serai. *Batik-MU: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 2024;4:68-72.
- [29] Augin AI, Soesanto E. Penurunan tekanan darah pasien hipertensi menggunakan terapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam dan serai. *Ners Muda* 2022;3:68-72. <https://doi.org/10.26714/nm.v3i2.8240>.
- [30] Uliya I, Ambarwati. Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Dengan Campuran Garam Dan Serai Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Profesi Keperawatan Academi Keperawatan Krida Husada Kudus* 2020;7:88-102.
- [31] Meilita Z. Pengaruh Terapi Murottal Surat Ar-Rahman Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Posyandu Sedap Malam Dua Jati Cempaka Pondok Gede Bekasi. *Afiat* 2023;9:29-41.
- [32] Maulida U. Maulida, U. (2021). Makna Murottal dan Rekomendasi Qari Muda Indonesia. Dream. <https://www.dream.co.id/your-story/makna-murottal-dan-rekomendasi-qari-muda-indonesia-210125h.html> 2021.