

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI RENDAM KAKI MENGGUNAKAN JAHE DAN  
GARAM UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA  
PENDERITA HIPERTENSI  
DI PUSKESMAS CILACAP SELATAN II**

**Imam Nur Andrea Harliansyah<sup>1</sup>, Kasron<sup>2</sup>, Heru Ginanjar Triyono<sup>3</sup>**  
<sup>1,2,3</sup> Universitas Al-Irsyad Cilacap  
Jl. Cerme No. 24 Sidanegara Cilacap  
Email : [imamnurandre@gmail.com](mailto:imamnurandre@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Tujuan:** Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh kombinasi terapi rendam kaki menggunakan jahe dan garam untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Cilacap Selatan II. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode penelitian *pre experimental* dengan rancangan *one groups pretest and posttest design*, dilakukan observasi pretest kemudian intervensi selama 5 hari dan observasi posttest tekanan darah. Sampel pada penelitian ini berjumlah 38 responden diambil dengan teknik simple random sampling. **Hasil penelitian:** Berdasarkan *uji wilcoxon*, terdapat pengaruh terapi rendam kaki menggunakan air hangat dengan campuran garam dan jahe terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi ( $p\text{-value} < 0,008$ ). **Simpulan:** Dari penelitian ini, terapi rendam kaki menggunakan air hangat dengan campuran garam dan jahe efektif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Cilacap Selatan II.

**Kata Kunci :** Rendam Kaki Air Hangat, Garam, Jahe, Tekanan Darah, Hipertensi, Lansia.

**EFFECT OF COMBINATION THERAPY USING GINGER AND SALT TO REDUCE  
BLOOD PRESSURE IN ELDERLY PATIENTS WITH HYPERTENSION AT  
PUSKESMAS CILACAP SELATAN II**

**Imam Nur Andrea Harliansyah<sup>1</sup>, Kasron<sup>2</sup>, Heru Ginanjar Triyono<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> University Al-Irsyad Cilacap  
Jl. Cerme No. 24 Sidanegara Cilacap  
Email : [imamnurandre@gmail.com](mailto:imamnurandre@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Aim:** The aim of this study was to determine the effect of a combination of foot soak therapy using ginger and salt to reduce blood pressure in elderly people with hypertension at the Cilacap Selatan II Health Center. **Method:** This study used a pre-experimental research method with a one groups pretest and posttest design, pretest observations were carried out then intervention for 5 days and posttest observations of blood pressure. The sample in this study amounted to 38 respondents taken by simple random sampling technique. **Results:** Based on the Wilcoxon test, there is an effect of foot soak therapy using warm water with a mixture of salt and ginger on reducing blood pressure in elderly people with hypertension ( $p$ -value  $<0.008$ ). **Conclusion:** From this study, foot soak therapy using warm water with a mixture of salt and ginger is effective for reducing blood pressure in elderly people with hypertension in the working area of the Cilacap Selatan II Health Center.

**Keywords:** Warm Water Foot Soak, Salt, Ginger, Blood Pressure, Hypertension, Elderly.