

LAPORAN PENELITIAN  
PENGARUH RENDAM KAKI AIR HANGAT SEGAR (SERAI DAN GARAM)  
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI  
DI POSYANDU LANSIA SEHAT MURNI DAN SEHAT SEJAHTERA  
JOTANGAN KLATEN



MARIA ANGELITA VIONA IVANA

NPM 202223081

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH  
YOGYAKARTA

2026

LAPORAN PENELITIAN  
PENGARUH RENDAM KAKI AIR HANGAT SEGAR (SERAI DAN GARAM)  
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI  
DI POSYANDU LANSIA SEHAT MURNI DAN SEHAT SEJAHTERA  
JOTANGAN KLATEN



MARIA ANGELITA VIONA IVANA

NPM 202223081

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH  
YOGYAKARTA

2026

## **LAPORAN PENELITIAN**

### **PENGARUH RENDAM KAKI AIR HANGAT SEGAR (SERAI DAN GARAM) TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA SEHAT MURNI DAN SEHAT SEJAHTERA JOTANGAN KLATEN**

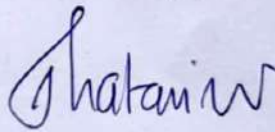
Disusun Oleh:

Maria Angelita Viona Ivana

NPM 202223081

Laporan Penelitian ini Telah Diperiksa, Disetujui dan Dipertahankan  
dihadapan Tim Penguji Tugas Akhir Mahasiswa STIKes Panti Rapih Yogyakarta  
Yogyakarta, 10 Februari 2026

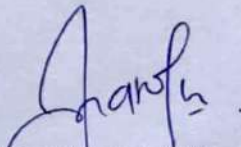
Pembimbing I,



Dr. Chatarina Setya W., M.Kep., Ns.Sp.Kep.M.B

NIK 199850005

Pembimbing II,



Fransisca Anjar Rina Setyani, M.Kep., Ns.Sp.Kep.M.B

NIK 201450003

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Maria Angelita Viona Ivana

NPM : 202223081

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa studi kasus dengan judul:

**“Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat SEGAR (serai dan garam) Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Posyandu Lansia Sehat Murni dan Sehat Sejahtera Jotangan Klaten”**

Yang telah saya laksanakan selama empat bulan dari tanggal 26 September 2025 sampai dengan 23 Januari 2026, seluruhnya merupakan hasil karya sendiri.

Adapun terhadap bagian-bagian tertentu dalam penulisan hasil penelitian yang saya kutip secara langsung maupun tidak langsung dari hasil karya orang/pihak lain telah saya tuliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari ternyata ditemukan seluruh atau sebagian penulisan hasil penelitian ini terbukti bukan karya sendiri atau terdapat indikasi adanya plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi moral, sanksi administratif serta dituntut ganti rugi dan atau pidana sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Pernyataan keaslian penelitian ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa tekanan dari siapapun dan atau dari pihak manapun.

Yogyakarta, 29 Januari 2026

Yang membuat pernyataan,



Maria Angelita Viona Ivana



## SKRIPSI

# PENGARUH RENDAM KAKI AIR HANGAT SEGAR (SERAI DAN GARAM) TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA SEHAT MURNI DAN SEHAT SEJAHTERA JOTANGAN KLATEN

Disusun Oleh:

Maria Angelita Viona Ivana

NPM 202223081

Telah dipertahankan dan diuji didepan dewan penguji Skripsi STIKes Panti Rapih  
Untuk memenuhi Tugas Akhir Mahasiswa Prodi Keperawatan Program Sarjana  
Pada Tanggal 29 Januari 2026

Mengesahkan,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta



Yulia Wardani, MAN

NIK 201450001

Penguji:

Ketua : Siwi Ikaristi Maria Theresia, Ns., MSN, Ph.D, NS

Anggota : 1. Dr. Chatarina Setya W., M.Kep., Ns.Sp.Kep.M.B

2. Fransisca Anjar Rina Setyani, M.Kep., Ns.Sp.Kep.M.B

## **HALAMAN MOTTO**

“Karena masa depan sungguh ada, dan harapanmu tidak akan hilang”  
(Amsal 23:18)

“Perang telah usai, aku bisa pulang  
Kubaringkan panah dan berteriak MENANG!”  
(Nadin Amizah)

“Semua jatuh bangunmu hal yang biasa, angan dan pertanyaan waktu yang  
menjawabnya, berikan tenggat waktu bersedihlah secukupnya, rayakan  
perasaanmu sebagai manusia”  
(Daniel Baskara Putra -Hindia)

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Dalam menulis laporan ini, penulis mendapat banyak sekali dukungan, motivasi, dan bantuan dari berbagai pihak sehingga pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus sebagai tempat berkeluh kesah selama proses pengerjaan skripsi ini. Terima kasih untuk segala penyertaan yang diberikan.
2. Diri sendiri. Terima kasih sudah berjuang sampai sejauh ini, semua ketakutan, kekhawatiran, dan kegelisahan sudah terbayakan dengan menyelesaikan laporan ini. Semangat terus dalam proses selanjutnya untuk meraih semua yang kamu impikan.
3. Kedua orang tua saya, mama dan papa. Terima kasih sudah selalu mendukung dan mendoakan saya dalam setiap doanya. Terima kasih untuk segala pengorbanan yang dilakukan. Gelar sarjana ini saya persembahkan untuk kalian.
4. Adikku tersayang. Terima kasih sudah menemani saya selama proses menyelesaikan skripsi. Terima kasih sudah mau mengalah untuk meminjamkan laptopnya.
5. Seluruh keluarga besar saya yang selalu *support* saya untuk menyelesaikan skripsi.
6. Teman-teman saya yang telah menjadi *support system* bagi saya.
7. Dosen pembimbing saya, Ibu Dr. Chatarina Setya W.,M.Kep.,Ns.Sp.Kep.M.B dan Fransisca Anjar Rina Setyani, M.Kep. Ns.Sp.Kep.M.B, yang telah membimbing, membantu, mendukung, dan memberikan motivasi kepada saya untuk menyelesaikan tugas akhir.
8. Daniel Baskara Putra (Hindia). Terima kasih sudah membuat lirik lagu yang penuh makna, menginspirasi, dan menemani penulis dalam menyelesaikan skripsi.
9. Kepala Desa Jotangan, Bidan Desa Jotangan, dan kader posyandu yang telah membantu saya selama berdinamika dalam masyarakat.
10. Lansia di Posyandu Sehat Murni dan Sehat Jotangan yang telah mendukung dan berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian saya.

## INTISARI

Nama : Maria Angelita Viona Ivana  
NPM : 202223081  
Judul : Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat SEGAR (serai dan garam) terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Posyandu Lansia Sehat Murni dan Sehat Sejahtera Jotangan Klaten  
Tanggal Ujian : 29 Januari 2026  
Pembimbing : 1. Dr. Chatarina Setya W., M.Kep., Ns.Sp.Kep.M.B  
2. Fransisca Anjar Rina Setyani, M.Kep., Ns.Sp.Kep.M.B  
Jumlah Pustaka : 69 pustaka  
Jumlah halaman : xiv, 50 halaman, tabel, lampiran

Proses degeneratif ditandai dengan perubahan fisiologis dan psikologis. Seiring dengan proses penuaan, lansia mengalami perubahan pada berbagai sistem tubuh termasuk sistem kardiovaskuler. Dalam sistem kardiovaskuler, masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia adalah hipertensi. Tingginya kasus hipertensi pada lansia menunjukkan perlunya penatalaksanaan yang paripurna dan tidak terputus. Penatalaksanaan hipertensi meliputi terapi farmakologi dan terapi nonfarmakologi. Terapi non farmakologi yang dapat dilakukan antara lain *dietary approaches to stop hypertension* (diet DASH), aktivitas fisik, dan terapi relaksasi. Salah satu terapi relaksasi untuk menurunkan tekanan darah adalah rendam kaki air hangat serai dan garam. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok intervensi yang diberikan rendam kaki air hangat serai dan garam dan kelompok kontrol yang tidak diberikan rendam kaki air hangat serai dan garam di Posyandu Lansia Sehat Murni dan Sehat Sejahtera Jotangan Klaten. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *true experimental*. Populasi penelitian ini sebanyak 52 lansia hipertensi di Posyandu Lansia Sehat Murni dan Sehat Sejahtera. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *accidental sampling* dan didapatkan 36 responden yang kemudian dirandomisasi ke dalam 2 kelompok, yaitu 18 kelompok intervensi dan 18 kelompok kontrol. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Hasil analisis Mann-Whitney menunjukkan adanya perbedaan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok intervensi dan kontrol dengan *p value* 0,02 dan 0,04 ( $p < 0,05$ ). Saran bagi peneliti selanjutnya, dapat menganalisis berbagai faktor risiko yang mempengaruhi penurunan tekanan darah.

Kata kunci: hipertensi, lansia, rendam kaki, serai, garam



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat, rahmat, dan penyertaan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan penelitian yang berjudul “Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat SEGAR (serai dan garam) terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Posyandu Lansia Sehat Murni dan Sehat Sejahtera Jotangan Klaten” dengan baik dan tepat waktu. Saya ucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Yulia Wardani, MAN selaku ketua STIKes Panti Rapih Yogyakarta.
2. Ibu Dr. Chatarina Setya W.,M.Kep.,Ns.Sp.Kep.M.B selaku dosen pembimbing 1 dan Ibu Fransisca Anjar Rina Setyani, M.Kep., Ns.Sp.Kep.M.B selaku dosen pembimbing 2.
3. Kepala Desa Jotangan yang telah memberikan izin penelitian di Desa Jotangan.
4. Ibu Kader Posyandu Lansia Sehat Murni dan Sehat Sejahtera yang telah berpartisipasi membantu peneliti pada proses pengambilan data.
5. Para responden di Posyandu Lansia Sehat Murni dan Sehat Sejahtera Jotangan yang telah bersedia terlibat dalam penelitian.
6. Orang tua saya yang senantiasa mendukung dan mendoakan untuk kelancaran studi pendidikan saya.
7. Serta seluruh pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persati yang telah berkenan membantu peneliti dalam menyelesaikan laporan ini.

Saya juga menyadari bahwa dalam penulisan laporan ini masih banyak kekurangan maupun kesalahan kata. Oleh karena itu, saya mengharapkan adanya kritik dan saran yang membangun dari pembaca demi kesempurnaan laporan ini. Demikianlah laporan ini semoga bermanfaat dan menambah wawasan bagi pembaca. Akhir kata saya ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 20 Januari 2026

Penulis