



EFEKTIVITAS SENAM YOGA DAN RENDAM KAKI AIR HANGAT MENGUNAKAN SERAI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH

Fifin Nurhidayati¹ Nur Hamim² Nafolion Nur Rahmat³

^{1,2,3} Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo, Indonesia

Email Korespondensi: nugrahafifin@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi adalah suatu keadaan Dimana tekanan sistole dan diastole mengalami kenaikan yang melebihi batas normal, kondisi kronis yang ditandai tingginya tekanan darah di pembuluh darah arteri. Kejadian tersebut dapat menyebabkan kerja jantung beberapa kali lebih berat dari keadaan normal untuk menyebarkan darah dari pembuluh darah ke semua bagian tubuh. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas senam yoga dan rendam kaki air hangat menggunakan serai terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Metode penelitian Quasy experimental dengan pendekatan two group pre test post test design di lakukan di desa alassumur lor. Populasi sebanyak 38 dan sampel diambil total sampling. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi dan sop, selanjutnya dilakukan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Selanjutnya dianalisis menggunakan uji Wilcoxon signed rank test. Hasil penelitian ini menunjukkan tekanan darah penderita hipertensi sebelum diberikan senam yoga sebagian besar tekanan darah berat 10 (52,6%) dan sebelum diberikan rendam kaki air hangat sebagian besar tekanan darah berat 9 (47,4%), Sedangkan sesudah diberikan senam yoga sebagian besar tekanan darah ringan 14 (73,7%) dan sesudah diberikan rendam kaki air hangat sebagian besar tekanan darah ringan 17 (89,5%). Senam yoga dan rendam kaki air hangat menggunakan serai efektif menurunkan tekanan darah dengan nilai $p\text{-value } 0,000 < \alpha 0,005$. Penelitian ini menunjukkan bahwa rendam kaki air hangat menggunakan serai lebih efektif dari pada senam yoga, oleh karena itu penderita hipertensi perlu pengobatan non farmakologis dalam menurunkan tekanan darah.

Kata kunci: Senam Yoga, Rendam kaki air hangat, Menggunakan Serai, Tekanan darah, Hipertensi

ABSTRACT

Hypertension is a condition where systolic and diastole pressures are elevated beyond normal levels, chronic conditions characterized by high blood pressure in arterial arteries. The occurrence can cause a heart to work several times more than normal to spread blood from the veins to all parts of the body. The purpose of this study is to know the effectiveness of yoga gymnastics and to plan warm feet with fibers that drop blood pressure on hypertensive people. Quasy research methods with the two group pre test post design test in

the village alaswell lor. Population number 38 and sample taken total sampling. The study instruments used the observation and soup sheets, and then measurements of blood pressure were taken before and after intervention. Further analysis was made using the wilcoxon signed rank test. The study shows hypertensive blood pressure prior to yoga, mostly heavy blood pressure 10 (52.6%) and before settling warm water feet is mostly heavy blood pressure 9 (47.4%), while after yoga has been administered most of the mild blood pressure 14 (73.7%) and after applying a foot of warm water is mainly mild blood pressure 17 (89.5%). Yoga exercises and warm water feet use fibers effectively lower blood pressure by scores of p-value 0.005. The study suggests that the warm feet of water use the compound is more effective than the yoga exercise, so hypertensive people need nonpharmacological treatment for blood pressure.

Key words: *yoga gymnastics, warm feet of water, using fibers, blood pressure, hypertension*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding darah arteri. Keadaan tersebut mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah. Hal ini dapat mengganggu aliran darah, merusak pembuluh darah, bahkan menyebabkan penyakit degeneratif, hingga kematian (Yanita Nur Indah Sari, 2022). Hipertensi dikenal oleh masyarakat awam dengan sebutan “darah tinggi” karena kondisi ini memang mengindikasikan tingginya tekanan darah (Mutmainna et al., 2022). Hipertensi merupakan kenaikan tekanan darah dimana sistol dan diastolnya melebihi ambang batas kenormalannya. Hipertensi dapat didefinisikan sebagai tekanan darah persisten dimana tekanan sistoliknya di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg (Muzakkir et al., 2023). Tekanan darah sistol di dapatkan saat kontraksi jantung dan mewakili nilai atas dari tekanan darah. Sedangkan tekanan darah diastol diperoleh setelah kontraksi yaitu saat ruang jantung diisi darah dan mewakili nilai bawah dari tekanan darah. Tekanan darah secara hemodinamik dihasilkan dari interaksi antara aliran darah dengan tahanan aliran darah. (Daeli, 2024)

Hipertensi merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan adanya peningkatan tekanan pembuluh darah arteri (Ernawati et al., 2020, p. 2). Tekanan darah merupakan tekanan pada dinding arteri yang diukur dengan satuan milimeter air raksa (mmHg). Ada dua macam nilai tekanan darah yaitu tekanan darah sistol (TDS) dan tekanan darah Diastol (TDD). Menurut World Health Organization (WHO, 2023), sebanyak 1,28 miliar orang dewasa yang berusia rentang 30-79 tahun menderita hipertensi diseluruh dunia dengan prevalensi 42% orang tidak menyadari penyakitnya, 42% menderita hipertensi di diagnosa dan diobati, dan 21% lainnya dapat mengontrol hipertensi.

Jumlah estimasi penderita hipertensi yang berusia ≥ 15 tahun di Provinsi Jawa Timur sekitar 11.008.334 penduduk, dengan proporsi laki-laki 48,83% dan perempuan 51,17%. Dari jumlah tersebut, penderita Hipertensi yang mendapatkan pelayanan kesehatan sebesar 35,60% atau 3.919.489 penduduk (Profil Kesehatan Jawa Timur, 2020). Prevalensi hipertensi di Kabupaten Probolinggo diperkirakan jumlah penderita hipertensi di tahun 2021 sebanyak 288.356 orang (Dinas Kesehatan Kabupaten Probolinggo 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Desa Alassumur lor Kecamatan Besuk Kabupaten Probolinggo pada tanggal 09 November 2024, terdapat 38 orang yang menderita hipertensi, kemudian dilakukan wawancara bersama perawat desa kepada 10 orang penderita hipertensi diantaranya 5 (50%) systole (140-159) diastole (90-99) responden yang mengalami hipertensi ringan 3 (30%) systole (160-179) diastole (100-109) responden

mengalami hipertensi sedang dan 2 (20%) systole (180-209) diastole (110-119) responden mengalami hipertensi berat..

Hipertensi terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Jika dibiarkan, penyakit ini dapat mengganggu fungsi organ-organ lain, terutama organ-organ vital seperti jantung dan ginjal (Akbar, 2024). Tingginya angka hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor resiko antara lain : jenis kelamin, usia, keturunan genetic, merokok, stress, obesitas, kurang olahraga, mengonsumsi garam berlebihan dan alcohol. Gejala yang sering dikeluhkan penderita hipertensi yaitu sakit kepala, pusing, tengkuk terasa sakit, sulit tidur, sesak napas, mudah lelah, pandangan kabur, lemas dan disertai otot-otot yang menegang dan kaku. Jika pasien yang telah lama terdiagnosa hipertensi dan tidak ditangani maka akan menyebabkan komplikasi yang berbahaya seperti stroke, serangan jantung, gagal jantung, gagal ginjal kronik, dan kerusakan mata (retinopati hipertensif) (MARITTA, 2022).

Salah satu dari terapi yang sedang banyak dikembangkan saat ini untuk menangani hipertensi yaitu terapi komplementer seperti terapi yoga. Terapi senam yoga sangat direkomendasikan untuk penderita hipertensi. Karena ketika seseorang melakukan senam, maka endorfin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor didalam hipotalamus dan system limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan endorfin terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan. Adanya penurunan pada tekanan darah disebabkan karena relaksasi pada yoga prinsipnya adalah memposisikan tubuh dalam kondisi yang tenang, sehingga akan mengalami relaksasi dan nantinya akan mengalami kondisi keseimbangan, dan relaksasi pada terapi senam yoga berintikan pada pernafasan yang akan meningkatkan sirkulasi oksigen ke otot-otot, sehingga otot-otot akan mengendur, dan tekanan darah akan menurun (Subekti et al., 2022).

Menurut peneliti yang di lakukan joko wiyono, Elinda miftahur rohma, fiashriel lundy (2021) mengatakan bahwa senam yoga signifikan terhadap penurunan tekanan darah dengan jumlah responden 30. Terjadi penurunan rata-rata tekanan darah sistolik dari 148.05 mmHg (hipertensi ringan) menjadi 139.88 mmHg (normal) dengan selisih sebesar 8.17 mmHg, penurunan tekanan darah diastolik dari 92.68 mmHg (ringan) menjadi 88.73 mmHg (normal) dengan selisih sebesar 3.95 mmHg.

Selain senam yoga, terdapat juga alternatif lain yaitu dengan rendak kaki air hangat menggunakan serai, penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Serai mempunyai kandungan minyak atsiri dengan komponen citronellal, citral kardinol, anggota family poaceae bersifat rasa pedas dan hangat sehingga serai mempunyai manfaat anti radang menghilangkan rasa sakit dan melancarkan sirkulasi darah sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Serai juga bermanfaat untuk sakit kepala, sakit otot, ngilu sendi, batuk, nyeri lambung, dare, menstruasi tidak teratur, bengkak sehabis melahirkan, dan memar (Aisyah & Imamah, 2023).

Batang serai dapat tegak ataupun condong, membentuk rumpun, pendek, masif, bulat dan sering kali di bawah buku-bukunya berlilin. Daun serih berbentuk tunggal, lengkap, dan pelepah daunnya silindris gundul. Susunan bunganya yaitu malai atau bulir majemuk, bertangkai atau duduk, berdaun pelindung nyata, biasanya berwarna putih. Serai dapur atau daun serih adalah tanaman yang mudah ditemukan, dan mudah tumbuh di halaman rumah. Banyak manfaat serai dalam kehidupan sehari - hari, selain untuk bumbu dapur serai juga dapat dimanfaatkan untuk pengobatan herbal. (Basuki, 2020). Pengobatan alami, sering disebut sebagai pengobatan non-farmakologis, memiliki keuntungan karena dapat diakses oleh orang lanjut usia, lebih mudah digunakan, biayanya lebih murah, dan memerlukan lebih sedikit bantuan dari perawat. Untuk mencapai tujuan tersebut, merendam kaki dalam air yang telah dimasak dengan daun serai menjadi salah satu pilihan. Kapiler dapat mengembang

secaral fisiologis bila terkenal air hangat. Namun daun serai memiliki bahan kimia aktif dengan respons yang kuat dan pedas sehingga dapat melemahkan otot dan melebarkan pembuluh darah. (Sudoyo, 2019).

Menurut peneliti yang di lakukan Try Putra Farmana, Edison siringoring, Safruddin, (2020) mengatakan bahwa terapi rendam kaki air hangat yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah dengan jumlah responden 31. Hasil rata-rata dengan tekanan darah sistolik pada pasien hipertensi sebelum terapi rendam kaki dengan air hangat yaitu (170,00 mmHg) dengan minimum (150.00 mmHg) dan nilai tekanan darah sistolik maximum (200,00 mmHg) sedangkan nilai median tekanan darah diastolik pada pasien hipertensi sebelum terapi rendam kaki dengan air hangat yaitu (90,00) dengan nilai minimum (80.00 mmHg) dan nilai maximum (120,00 mmHg).

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti ingin meletiti tentang perbedaan efektifitas senam yoga dan rendam kaki air hangat menggunakan serai terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di desa alassumur lor kecamatan besuk kabupaten probolinggo.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian Quasy experimental dengan pendekatan two group pre test post test design di lakukan di desa alassumur lor. Populasi sebanyak 38 dan sampel diambil total sampling. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi dan sop, selanjutnya dilakukan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Selanjutnya dianalisis menggunakan uji Wilcoxon signed rank test.

PEMBAHASAN

Tabel 1: Karakteristik responden berdasarkan Data umum menyajikan data-data berupa karakteristik responden yang meliputi jenis kelamin, usia, pekerjaan, pendidikan. Sedangkan, data khusus menyajikan nilai data pemeriksaan tekanan darah pre intervensi dan post intervensi dari masing-masing intervensi.

Jenis Kelamin

	Kelompok I		Kelompok II	
	Frekuensi (F)	Persentase (%)	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Laki-laki	7	36,8	10	52,6
Perempuan	12	63,2	9	47,4
Total	19	100,0	19	100,0

Usia	Kelompok I		Kelompok II	
	Frekuensi (F)	Persentase (%)	Frekuensi (F)	Persentase (%)
18-24	2	10,5	4	21,1
25-34	11	57,9	7	36,8
35-45	6	31,6	8	42,1
Total	19	100,0	19	100,0

Pekerjaan	Kelompok I	Kelompok II
-----------	------------	-------------

	Frekuensi (F)	Persentase (%)	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Petani	8	42,1	7	36,8
Swasta	1	5,3	4	21,1
IRT	10	52,6	8	42,1
Total	19	100,0	19	100,0

Pendidikan	Kelompok I		Kelompok II	
	Frekuensi (F)	Persentase (%)	Frekuensi (F)	Persentase (%)
SD	9	47,4	8	42,1
SMP	7	36,8	5	26,3
SMA	3	15,8	6	31,6
Total	19	100,0	19	100,0

TD sebelum	Frekuensi	Persen
Ringan	4	21,1
Sedang	6	31,6
Berat	9	47,4
Total	19	100,0

TD sesudah	Frekuensi	Persen
Ringan	14	73,7
Sedang	5	26,3
Total	19	100,0

Sumber : Data Primer Lembar Observasi Penelitian April 2025

Berdasarkan data yang diperoleh pada tabel 1 diatas dapat disimpulkan bahwa pada kelompok I, responden yang mengalami hipertensi paling banyak terjadi pada jenis kelamin perempuan sebanyak 12 orang (63,2%) dan yang paling sedikit terjadi pada jenis kelamin laki-laki sebanyak 7 orang (36,8%). Sedangkan, pada kelompok II responden yang mengalami hipertensi paling banyak terjadi pada jenis kelamin laki-laki sebanyak 10 orang (52,6%) dan yang paling sedikit terjadi pada jenis kelamin perempuan sebanyak 9 orang (47,4%). dapat disimpulkan bahwa pada kelompok I, responden yang mengalami hipertensi paling banyak terjadi pada rentang usia 25-34 sebanyak 11 orang (57,9%), pada rentang usia 35-45 sebanyak 6 orang (31,6%) dan yang paling sedikit terjadi pada rentang usia 18-24 sebanyak 2 orang (10,5%). Sedangkan, pada kelompok II responden yang mengalami hipertensi paling banyak terjadi pada rentang usia 35-45 sebanyak 8 orang (42,1%), pada rentang usia 25-34 sebanyak 7 orang (36,8%) dan yang paling sedikit terjadi pada rentang usia 18-24 sebanyak 4 orang (21,1%). dapat disimpulkan bahwa pada kelompok I, responden yang mengalami hipertensi paling banyak terjadi pada IRT sebanyak 10 orang (52,6%), dan yang paling sedikit terjadi swasta sebanyak 1 orang (5,3%). Sedangkan, pada kelompok II responden yang mengalami hipertensi paling banyak terjadi pada IRT sebanyak 8 orang (42,1%), dan yang paling sedikit terjadi petani sebanyak swasta orang (21,1%). dapat disimpulkan bahwa pada kelompok I, responden yang mengalami hipertensi paling banyak terjadi pada tingkat pendidikan SD sebanyak 9 orang (47,4%), pada tingkat pendidikan SMP sebanyak 7 orang (36,8%), dan yang paling sedikit terjadi pada tingkat pendidikan SMA

sebanyak 3 orang (15,8%). Sedangkan, pada kelompok II responden yang mengalami hipertensi paling banyak terjadi pada tingkat pendidikan SD sebanyak 8 orang (42,1%), pada tingkat pendidikan SMA sebanyak 6 orang (31,6%), dan yang paling sedikit terjadi tingkat pendidikan SMP sebanyak 5 orang (26,3%). menunjukkan bahwa tingkat tekanan darah di Desa Alassumur Lor sebelum di berikan senam yoga sebagian besar tergolong tekanan darah berat sebanyak 9 responden (47,4%). di atas menunjukkan bahwa tingkat tekanan darah di Desa Alassumur Lor sesudah di berikan rendam kaki air hangat menggunakan serai pada kelompok 1 sebagian besar tergolong tekanan darah ringan sebanyak 14 responden (73,7%). di atas menunjukkan bahwa tingkat tekanan darah di Desa Alassumur Lor sebelum di berikan rendam kaki air hangat menggunakan serai pada kelompok 2 sebagian besar tergolong tekanan darah berat sebanyak 10 responden (52,6%). di atas menunjukkan bahwa tingkat tekanan darah di Desa Alassumur Lor sesudah di berikan rendam kaki air hangat menggunakan serai pada kelompok 2 sebagian besar tergolong tekanan darah ringan sebanyak 17 responden (89,5%).

Tabel 2 : Hasil Uji Wilcoxon dari hasil observasi pada penderita hipertensi di desa Alassumur Lor Kecamatan Besuk

Penurunan Tekanan Darah	Z	Sig.(2-Trailed)
Pretest-Posttest	-3.520 ^b	.000

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa hasil terapi rendam kaki air hangat terhadap tekanan darah didesa alassumur lor kecamatan besuk dengan menggunakan uji Wilcoxon Test dengan nilai $\leq \alpha = 0,000$ dengan tingkat signifikan $\leq \alpha = 0,005$, sehingga dapat dinyatakan H1 diterima yang artinya efektif terapi rendam kaki air hangat menggunakan serai terhadap tekanan darah di desa alassumur lor Kecamatan besuk Kabupaten Probolinggo.

PEMBAHASAN

Tekanan darah sebelum diberikan senam yoga

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 19 April 2025 sampai 20 Mei 2025 didapatkan data yang bersedia menjadi responden adalah sebanyak 38 responden, terbagi menjadi 2 kelompok antara lain 19 responden kelompok I mendapat senam yoga dan kelompok II mendapat rendam kaki air hangat menggunakan serai, kedua yang dipilih sesuai dengan kriteria Inklusi dan eksklusi dalam masing-masing kelompok dengan menggunakan teknik total sampling.

Berdasarkan tabel 5.5 di atas menunjukkan bahwa tingkat tekanan darah di Desa Alassumur Lor sebelum di berikan senam yoga sebagian besar tergolong tekanan darah berat sebanyak 9 responden (47,4%).

Berdasarkan tabel 5.9 di atas menunjukkan bahwa tingkat tekanan darah di Desa Alassumur Lor sebelum di berikan senam yoga tekanan darah ringan 4 (21,1%), sedang 6 (31,6%), Berat 9 (47,7%). Nilai Mean sebelum diberikan senam yoga 2.26 dan nilai median 2.00.

Dalam penelitian ini terapi non-farmakologi memiliki peran penting bagi individu yang mengalami hipertensi dan menjadi konsep keperawatan komplementer untuk penurunan tekanan darah bagi penderita hipertensi melalui penggunaan penatalaksanaan dengan penerapan non-farmakologi. Terapi ini adalah salah satunya terapi yoga terapi ini telah menjadi salah satu alternatif kegiatan yang banyak diminati. Olahraga ini memberikan manfaat bagi keseimbangan pikiran, tubuh dan jiwa. Ditegaskan bahwa yoga adalah pola

Latihan untuk mencapai manfaat Kesehatan fisik dan mental dengan mengatur hipotalamus, kelenjar pituitary, kelenjar adrenal, dan sumbu sintesis yang menyebabkan respon sistem saraf terhadap stress menurun (Kesumawati, dkk 2022).

Menurut pendapat peneliti mengatakan bahwa sebelum diberikannya terapi senam yoga responden yang berada di Desa Alassumur Lor Kecamatan Besuk Kabupaten Probolinggo rata-rata penderita hipertensi banyak yang mengalami tekanan darah berat. Sehingga peneliti berasumsi untuk memberikan senam yoga untuk memudahkan penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah.

Tekanan darah sesudah diberikan senam yoga

Berdasarkan tabel 1 pada bab 5 di atas menunjukkan bahwa tingkat tekanan darah di Desa Alassumur Lor sesudah di berikan senam yoga pada kelompok 1 sebagian besar tergolong tekanan darah ringan sebanyak 14 responden (73,7%).

Berdasarkan tabel 5.10 pada bab 5 di atas menunjukkan bahwa tingkat tekanan darah di Desa Alassumur Lor sesudah di berikan senam yoga tekanan darah ringan 14 (73,7%), sedang 5 (26,3%). Nilai Mean sesudah diberikan senam yoga 1.26 dan nilai median 1.00.

Dalam penelitian Marchanda & Madan (2015) yang menyatakan bahwa yoga secara teratur dapat menurunkan hormon stres 'aldosteron' yang merupakan vasokonstriksi yang kuat untuk meningkatkan tekanan darah. Latihan rutin dapat mengurangi 'vasopresin' hormon stres lain yang disekresikan oleh kelenjar pituitari di otak yang dapat meningkatkan vasopresin melalui e kontraksi pembuluh darah. Yoga dianjurkan pada penderita hipertensi, karena yoga memiliki efek relaksasi yang dapat melancarkan peredaran darah ke seluruh tubuh. Sirkulasi darah yang lancar menandakan kerja jantung yang baik (Andarwulan, 2021) dalam penelitian Dari hasil penelitian diatas peneliti menganalisa bahwa senam yoga memang memiliki hubungan atau dapat mempengaruhi tekanan darah seseorang. Hal tersebut telah dibuktikan oleh peneliti dan juga peneliti sebelumnya. Namun ada juga beberapa penelitian yang hasilnya tidak berhubungan, mungkin karena faktor responden, waktu yang salah atau tidak tepat dan kemungkinan karena teknik yang tidak tepat. Karena untuk mendapatkan hasil yang baik maka seseorang juga harus melakukan senam yoga secara teratur, tepat waktu pelaksanaannya persis bagaimana melakukannya, maka seseorang harus melakukan senam yoga dengan sungguh-sungguh karena dalam melakukan senam yoga seseorang harus memfokuskan pikirannya. Seperti kita ketahui bahwa tekanan darah akan normal jika pikiran seseorang sedang tenang, maka senam yoga dilakukan dengan pikiran yang tenang dan niatnya datang dari dirinya sendiri bukan paksaan dari orang lain.

Menurut pendapat peneliti mengatakan bahwa sesudah diberikannya terapi senam yoga responden yang berada di Desa Alassumur Lor Kecamatan Besuk Kabupaten Probolinggo rata-rata penderita hipertensi banyak yang mengalami tekanan darah ringan. Setelah dilakukan intervensi senam yoga secara rutin 2 kali 1 minggu selama 1 bulan secara signifikan, dilihat dari hasil nilai frekuensi sebelum dilakukan senam yoga dan sesudah diberikan senam yoga.

Tekanan darah sebelum diberikan rendam kaki air hangat menggunakan serai

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa tingkat tekanan darah di Desa Alassumur Lor sebelum di berikan rendam kaki air hangat menggunakan serai sebagian besar tergolong tekanan darah berat sebanyak 10 responden (52,6%).

Berdasarkan tabel 5.11 di atas menunjukkan bahwa tingkat tekanan darah di Desa Alassumur Lor sebelum di berikan rendam kaki air hangat menggunakan serai tekanan darah ringan 3 (15,8%), sedang 6 (31,6%), Berat 10 (52,6%). Nilai Mean sebelum diberikan rendam kaki air hangat menggunakan serai 2.37 dan nilai median 3.00.

Dalam penelitian ini pengobatan non-farmakologis dapat dilakukan dengan terapi merendam kaki dengan air hangat yang merupakan terapi yang menciptakan efek relaksasi atau menenangkan. Penderita hipertensi dalam pengobatannya tidak hanya menggunakan obat-obatan, tetapi bisa menggunakan alternatif non-farmakologis dengan metode yang lebih mudah dan murah yaitu dengan terapi rendam kaki air hangat. Pada dasarnya, air hangat dan air panas membesar pembuluh darah kapiler. Sehingga mempermudah pembagian nutrisi dan oksigen ke semua organ dan jaringan tubuh. Rangsangan-rangsangan tersebut dapat meningkatkan system kekebalan, merangsang perbaikan sirkulasi darah dan getah bening, mengurangi stress (Yantri, dkk 2022)

Menurut pendapat peneliti responden yang menderita Hipertensi di Desa Alassumur Lor Kecamatan Besuk Kabupaten Probolinggo sebelum diberikan rendam kaki air hangat menggunakan serai penderita hipertensi kebanyakan tekanan darah berat. Sehingga peneliti berasumsi untuk memberikan rendam kaki air hangat menggunakan serai untuk memudahkan penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah.

Tekanan darah sesudah diberikan rendam kaki air hangat menggunakan serai

Berdasarkan tabel 5.6 pada bab 5 di atas menunjukkan bahwa tingkat tekanan darah di Desa Alassumur Lor sesudah di berikan rendam kaki air hangat menggunakan serai pada kelompok 2 sebagian besar tergolong tekanan darah ringan sebanyak 17 responden (89,5%). Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa tingkat tekanan darah di Desa Alassumur Lor sesudah di berikan rendam kaki air hangat menggunakan serai tekanan darah ringan 17 (89,5%), sedang 2 (10,5%). Nilai Mean sesudah diberikan rendam kaki air hangat menggunakan serai 1.11 dan nilai median 1.00.

Dalam penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Agung (2015) dan Khoiromh (2014) yaitu setelah dilakukan rendam kaki air hangat mendapatkan hasil bahwa nilai rata rata tekanan darah sistolik sebelum dilakukan rendam kaki air hangat 160 mmHg dan nilai rata-rata tekanan diastolik sebelum dilakukan rendam kaki dengan menggunakan air hangat adalah 100 mmHg, setelah dilakukan rendam kaki dengan menggunakan air hangat, hasil atas tekanan darah sistolik menurun menjadi 150 mmHg, sedangkan nilai rata-rata diastolik menurun menjadi 90 mmHg. Pada hasil penelitian tersebut terjadi penurunan yang signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi (Kamriana, 2019). penelitian ini sejalan dengan teori menurut rahmawati 2019 Air hangat mempunyai dampak fisiologi bagi tubuh sehingga rendam kaki air hangat dapat digunakan sebagai salah satu terapi yang dapat memulihkan otot sendi yang kaku serta menyembuhkan stroke apabila dilakukan melalui kesadaran dan kedisiplinan. Hidrotherapy rendam hangat ini sangat mudah dilakukan oleh semua orang, tidak membutuhkan biaya yang mahal, dan tidak memiliki efek samping yang berbahaya (rahmawati 2019).

Menurut pendapat peneliti responden yang menderita Hipertensi di Desa Alassumur Lor Kecamatan Besuk Kabupaten Probolinggo sesudah diberikan rendam kaki air hangat penderita hipertensi kebanyakan tekanan nilai rata-rata ringan. Dengan dilakukannya intervensi rendam kaki air hangat menggunakan serai ini dapat membuktikan bahwa dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan dari hasil nilai frekuensi sesudah diberikan intervensi lebih kecil dari pada sebelum dilakukan intervensi. Tidak hanya itu gerakan pada rendam kaki air hangat menggunakan serai tidak terlalu sulit untuk responden menirukan Gerakan.

6.5 Analisis efektivitas senam yoga dan rendam kaki air hangat menggunakan serai terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi

Berdasarkan tabel 5.9 di dapatkan hasil senam yoga terhadap tekanan darah di desa alassumur lor dengan menggunakan uji Wilcoxon Test dengan nilai $p = 0,000$ dengan tingkat signifikan $< p = 0,05$ sehingga dapat dinyatakan H_1 diterima yang artinya efektif terapi

senam yoga terhadap tekanan darah di desa Alassumur Lor Kecamatan Besuk Kabupaten Probolinggo.

Berdasarkan tabel 5.10 di dapatkan hasil rendam kaki air hangat menggunakan serai terhadap tekanan darah di desa alassumur lor dengan menggunakan uji Wilcoxon Test dengan nilai $p=0,000$ dengan tingkat signifikan $<p=0,05$ sehingga dapat dinyatakan H1 diterima yang artinya efektif rendam kaki air hangat menggunakan serai yoga terhadap tekanan darah di desa Alassumur Lor Kecamatan Besuk Kabupaten Probolinggo.

Apabila dilihat dari tekanan darah sesudah dilakukan intervensi senam yoga dan rendam kaki air hangat menggunakan serai baik kelompok I dan kelompok II terjadi penurunan tekanan darah. Pada intervensi rendam kaki air hangat menggunakan serai tekanan darah sesudah diberikan terapi lebih kecil dari pada hasil tekanan darah intervensi senam yoga. Hasil dari evaluasi subjektif yang terdapat dalam modul intervensi responden mengatakan bahwa tekanan darah menurun setelah dilakukan intervensi rendam kaki air hangat menggunakan serai dan lebih mudah untuk dilakukan selain itu rendam kaki air hangat menggunakan serai dapat memberikan rasa nyaman dengan sensasi hangat dari kandungan serai tersebut sehingga dapat menurunkan tekanan darah.

Menurut pendapat peneliti Latihan senam yoga dan rendam kaki air hangat menggunakan serai ini sangat membantu responden untuk menurunkan tekanan darah sehingga terapi ini dapat di gunakan oleh responden untuk menurunkan tekanan darahnya di lakukan hanya untuk membutuhkan tempat yang tenang dan tidak memiliki efek samping yang berbahaya sehingga siapapun dapat melakukan.

Sehingga dapat disimpulkan berdasarkan nilai sig(2-tailed) antara kelompok I dan kelompok II yaitu 0,000 maka H1 diterima, nilai Z prepost senam yoga -3.226b sedangkan nilai Z rendam kaki air hangat menggunakan serai -3.520b sehingga dapat dinyatakan lebih efektif rendam kaki air hangat menggunakan serai terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di desa alassumur lor.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Efektifitas Senam Yoga Dan Rendam Kaki Air Hangat Menggunakan Serai Terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Alassumur Lor Kecamatan Besuk Kabupaten Probolinggo”, didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Tekanan darah sebelum di berikan senam yoga sebagian besar adalah tekanan darah berat sebanyak 9 (47,4%).
2. Tekanan darah sesudah di berikan senam yoga sebagian besar adalah tekanan darah berat sebanyak 14 (73,7%).
3. Tekanan darah sebelum di berikan terapi rendam kaki air hangat menggunakan serai sebagian besar adalah tekanan darah berat sebanyak 10 (52,6%)
4. Tekanan darah sesudah di berikan terapi rendam kaki air hangat menggunakan serai sebagian besar adalah tekanan darah ringan sebanyak 17 (89,5%)
5. Lebih efektif rendam kaki air hangat menggunakan serai dari pada senam yoga dalam menurunkan tekanan darah, dimana nilai sig(2-tailed) yaitu 0,000, nilai Z prepost senam yoga -3.226^b sedangkan nilai Z rendam kaki air hangat menggunakan serai -3.520^b sehingga dapat dinyatakan lebih efektif rendam kaki air hangat menggunakan serai terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di desa alassumur lor.

SARAN

Bagi Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan perawat mengenai efektifitas senam yoga dan rendam kaki air hangat menggunakan serai terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu sumber ilmu yang menambah pengetahuan dan wawasan dalam bidang keperawatan mengenai penggunaan senam yoga dan rendam kaki air hangat menggunakan serai sebagai salah satu terapi nonfarmakologi dalam penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di desa alassumur lor kecamatan besuk kabupaten probolinggo.

Bagi Responden Penelitian

Untuk responden dapat mengetahui dan diharapkan agar dapat menerapkan senam yoga dan rendam kaki air hangat menggunakan serai di desa alassumur lor kecamatan besuk kabupaten probolinggo.

Bagi Lahan Penelitian

Untuk menambah pengetahuan dan wawasan baru bagi tempat lahan penelitian mengenai efektifitas senam yoga dan rendam kaki air hangat menggunakan serai di desa alassumur lor kecamatan besuk kabupaten probolinggo.

Bagi Peneliti

Menambah ilmu pengetahuan dan wawasan baru mengenai efektifitas senam yoga dan rendam kaki air hangat menggunakan serai.

DAFTAR PUSTAKA

- Andri, J., Padila, P., & Sugiharno, R. T. (2023). Pemberian Terapi Rebusan Daun Alpukat terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1430-1437.
- Anita, A., Tamba, R. L., Panggabean, S. S., Sitohang, E. S., Ramdazani, R., Nurhidayah, N., ... & Gacici, I. (2024). Pemanfaatan Rebusan Serai dalam Pengobatan Tradisional untuk Nyeri Kaki di Posyandu Desa Manen Kaleka Tahun 2024. *Medical Laboratory Journal*, 2(3), 95-103.
- Arafah, S., & Takalar, S. T. P. (2019). Pengaruh rendam kaki dengan menggunakan air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pattalassang Kab. Talakar. *J Media Keperawatan Politek Kesehat Makassar*, 10(2).
- Arifin, N., & Mustofa, A. (2021). Penerapan rendam kaki air hangat untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. *Ners Muda*, 2(3), 106.
- Astutik, M. F., & Mariyam, M. (2021). Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Menggunakan Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat. *Ners Muda*, 2(1), 54.
- Ayuningtyas, E. Y., & Maryatun, M. (2023). Penerapan Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Jebres Surakarta. *Jurnal Anestesi*, 1(4), 131-145.
- Darmawan, S., & Wijayaningsih, K. S. (2023). Pelatihan Senam Yoga Pada Wanita Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea Makassar. *Jurnal Informasi Pengabdian Masyarakat*, 1(4), 12-23.
- Kusuma, W., Tiranda, Y., & Sukron, S. (2021). Terapi Komplementer yang Berpengaruh Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Indonesia: Literature Review. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(2), 262-282.
- Lubis, I. A. P., Siregar, S. R., Khairunnisa, K., & Fauzan, A. (2024). Diet Rendah Garam pada Pasien Hipertensi. *GALENICAL: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 3(1), 68-76.
- Noviyanti, N., Imamah, I. N., & Listyorini, D. (2025). PENERAPAN TERAPI RELAKSASI GENGAM JARI DAN NAFAS DALAM TERHADAP TEKanan DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI RSUD KARANGANYAR. *Indonesian Journal of Public Health*, 3(2), 277-292.
- Nurhayati, A., Pangestu, G. K., & Hanifa, F. (2024). PERBANDINGAN PEMBERIAN TERAPI AIR HANGAT DAN KONSUMSI BUAH PISANG AMBON TERHADAP PENURUNAN TEKanan DARAH PADA IBU HAMIL HIPERTENSI DI TPMB A KABUPATEN GARUT TAHUN 2024. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(6), 3441-3450.
- Nurrochmi, E., Pebryatie, E., Nurcahyani, L., Widiyastuti, D., Hapitria, P., & Nurlina, N. (2024). Peningkatan Peranan Perempuan Menuju Keluarga Sehat Melalui Yoga Lansia di Kecamatan Lemahwungkuk Kota Cirebon. *Prosiding Pengabdian Kepada Masyarakat Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya*, 4(4), 9-15.
- Permatasari, K. D., Ratnawati, D., & Anggraini, N. V. (2020). Efektifitas terapi kombinasi senam kaki dan rendam air hangat terhadap sensitivitas kaki pada lansia dengan diabetes melitus. *Jurnal Jkft*, 5(2), 16-25.
- Pratama, W. T., Yudi Pramana Putra, I. P., & Juhanna, I. V. (2024). Yoga sebagai Penanganan Kasus Hipertensi. *Jurnal Syntax Admiration*, 5(3).

- Rimadia, A., & Khoiriyah, K. (2023). Penurunan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi yang menerapkan terapi relaksasi otot progresif. *Jurnal Ners Muda*, 133-143.
- Rohma, E. M., & Lundy, F. (2021). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi Kota Malang. *Jurnal Keperawatan Terapan*, 7(1), 23-29.
- ROSMINI B0219005, R. O. S. M. I. N. I. (2025). STUDY KOMPARASI RENDAM KAKI AIR HANGAT DAN AIR REBUSAN SERAI DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN PENDERITA HIPERTENSI DI KELURAHAN PANGALI-ALI (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS SULAWESI BARAT).
- Sari, N. W., & Mutmainna, A. (2024). Hubungan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tamangapa Kota Makassar. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 4(2), 225-231.
- SINTIA MISEL, S. (2025). PENERAPAN TERAPI RENDAM KAKI AIR GARAM MAJENE TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI DUSUN KAMPUNG BARU DESA TANDUNG KABUPATEN POLEWALI MANDAR (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS SULAWESI BARAT).
- Siswanto, Y., & Afandi, A. (2019). Peningkatan Pengetahuan Tentang Hipertensi Pada Remaja. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Mandiri Indonesia*, 2(3), 50-56.
- Suhartiningsih, S., & Yudhawati, D. D. (2021). Efektifitas Senam Yoga Terhadap Perubahan Tingkat Depresi dengan Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(3), 693-702.
- Sulastri, N., & Hidayat, W. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Hipertensi dengan Perilaku Pencegahan Terjadinya Komplikasi Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 4(2), 89-93.
- Umah, K. (2023). Efektivitas Senam Antihipertensi Dan Senam Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 79-87.
- Yulita, R. F., Hasan, R. A., & Abidin, N. R. (2024). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Pondok Lansia Tulus Kasih Kota Bandung. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(4), 8736-8742.
- Yunita, J., Herniwanti, H., Nurlisis, N., Wirdaningsih, W., & Fahmi, M. M. (2022). Penatalaksanaan Hipertensi dengan “Cerdik” pada Lansia di Posyandu Lansia Kasih Ibu Tangkerang Labuai Kota Pekanbaru. *Jurnal Abdidas*, 3(6), 971-978.