

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh terapi rendam kaki air hangat jahe merah terhadap tekanan darah pada dewasa pertengahan dengan hipertensi bahwa:

- 1) Sebelum dilakukan rendam kaki air hangat jahe merah, rata-rata tekanan darah sistolik tercatat sebesar 158,70 mmHg $\pm$ 12.248, sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik sebesar 100,93 mmHg $\pm$ 4.683.
- 2) Setelah dilakukan terapi rendam kaki air hangat jahe merah, rata-rata tekanan darah sistolik tercatat sebesar 139,50 mmHg $\pm$ 12.689, sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik sebesar 85,23 mmHg $\pm$ 7.380.
- 3) Ada pengaruh rendam kaki air hangat jahe merah terhadap tekanan darah sistolik pada dewasa pertengahan dengan hipertensi dengan nilai $p = 0,000$, $p \text{ value} < \alpha$ ($\alpha = 0,05$).
- 4) Ada pengaruh rendam kaki air hangat jahe merah terhadap tekanan darah diastolik pada dewasa pertengahan dengan hipertensi dengan nilai $p = 0,000$, $p \text{ value} < \alpha$ ($\alpha = 0,05$).

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Dewasa Pertengahan dengan Hipertensi

Disarankan agar dewasa pertengahan yang memiliki tekanan darah tinggi atau berisiko hipertensi mempertimbangkan terapi rendam kaki air hangat dengan jahe merah sebagai salah satu bentuk pengobatan alternatif yang efektif dan efisien. Metode ini bersifat non-invasif, mudah diterapkan di rumah, dan dapat

menjadi bagian dari gaya hidup sehat untuk membantu menurunkan tekanan darah secara alami.

7.2.2 Bagi Puskesmas Pucang Sewu

Puskesmas diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai rekomendasi intervensi non-farmakologis dalam program pencegahan dan pengelolaan hipertensi, khususnya bagi kelompok dewasa pertengahan. Intervensi ini dapat dikembangkan dalam bentuk penyuluhan, pelatihan atau promosi kesehatan yang mendorong pemanfaatan terapi tradisional berbasis bahan alam yang aman dan terjangkau.

7.2.3 Bagi Program Studi Keperawatan

Disarankan kepada program studi keperawatan untuk mempertimbangkan hasil penelitian ini sebagai referensi dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya pada bidang keperawatan medikal bedah dan keperawatan komunitas. Penelitian ini dapat dijadikan bahan ajar, kajian ilmiah, serta sumber inspirasi dalam menyusun intervensi berbasis herbal dan modalitas non-farmakologis yang dapat diterapkan oleh mahasiswa, dosen, maupun praktisi keperawatan.

7.2.4 Bagi Masyarakat

Dianjurkan kepada masyarakat, terutama dewasa pertengahan, untuk lebih proaktif dalam menjaga tekanan darah dengan menerapkan terapi alami seperti rendam kaki air hangat jahe merah. Informasi dari penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya pengelolaan tekanan darah secara mandiri, sehingga mengurangi ketergantungan terhadap obat-obatan kimia dalam jangka panjang.

7.2.5 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan intervensi rendam kaki air hangat jahe merah dalam jangka waktu yang lebih panjang guna melihat efek jangka menengah hingga panjang terhadap tekanan darah penderita hipertensi. Selain itu, pelaksanaan intervensi dapat dilakukan di lokasi yang lebih terkontrol, seperti ruang perawatan atau ruangan khusus di puskesmas, untuk meminimalkan gangguan eksternal yang mungkin memengaruhi hasil terapi. Disarankan pula untuk menambah jumlah responden dan memperluas wilayah pengambilan sampel agar hasil penelitian lebih besar. Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan kontrol atau pemantauan terhadap konsumsi obat antihipertensi setiap malam guna memastikan konsistensi dan keakuratan hasil intervensi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sya'id A, Tursiana HM, Putri A. Hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada usia dewasa pertengahan (middle age). *Nurs Updat*. 2023;14(1):167–74.
2. Hidayat M, Wina E, Fahdhienie F, Arlianti N, Ramadhana PV. Faktor risiko hipertensi pada wanita pralansia (45-59 tahun) Kecamatan Lhoknga kabupaten Aceh Besar. *Indones J Heal Promot*. 2023;6(10).
3. Fitri DY, Puteri AD, Widawati. Asupan protein, serat, natrium, dan hipertensi pada dewasa pertengahan 45-59 tahun (middle age) di Desa Palung Raya, Kampar, Riau. 2023;2(September):199–206.
4. Alifariki LO. Epidemiologi hipertensi [Internet]. 2019. Available from: https://books.google.co.id/books/about/Epidemiologi_Hipertensi.html?id=PLSqDwAAQBAJ&redir_esc=y
5. Shanty S, Wahyuningsih T. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada pra lansia (45-59 tahun) di posbindu aster. *Kesehat Budi Luhur*. 2018;11(2).
6. Anshari Z. Komplikasi hipertensi dalam kaitannya dengan pengetahuan pasien terhadap hipertensi dan upaya pencegahannya. *J Penelit Keperawatan Med*. 2020;2(2).
7. Kemenkes [Internet]. 2025. Hipertensi penyakit paling banyak diidap masyarakat. Available from: <https://kemkes.go.id/id/rilis-kesehatan/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat>
8. Triwibowo H, Frilasari H, Iriyanti BA. Hubungan perilaku hidup tidak sehat dengan kejadian hipertensi pada masyarakat. *J Pengemb Ilmu dan Prakt Kesehat*. 2022;1(2).
9. Lauren G, Febriyanty D, Wahidin M, Heryana A. Faktor – faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada pasien 45-59 tahun di puskesmas Bintaro Jakarta Selatan pada tahun 2022. *J Kesehat Masy*. 2023;11(3):308–17.
10. Hadi WA, Stefanus Lukas. Karakteristik hipertensi pada masyarakat pra lansia dan lansia di puskesmas kalumata kecamatan ternate selatan. *J Kesehat Masy*. 2024;1(7):125–31.
11. Sari PN, Haryanto J, Sari DW. Pengembangan aplikasi relaksasi guided imagery berbasis android untuk tingkat stres pada pasien pra lansia dengan hipertensi. 2023;11(2):285–96.
12. Rahmadhani M. Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi pada masyarakat di Kampung Bedagai Kota Pinang. *J Kedokt STM (Sains dan Teknol Med*. 2021;4(1):52–62.
13. Tanjung AI, Mardiono S, Saputra AU. Pendidikan kesehatan senam bugar dalam perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi di RSUD Kayuagung tahun 2023. *J Pengabd Cendikia*. 2023;2(4):43–6.
14. Nurapiani T, Mubin MF. Rendam kaki menggunakan air hangat pada lansia dengan hipertensi. *Holist Nurs Care Approach*. 2021;1(2).
15. Hasanah U, Fitria A, Handoko G. Pengaruh rendam kaki dengan rebusan jahe terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di puskesmas Kedungjajang. *J Ilmu Kesehat Mandira Cendikia*. 2023;2(6).
16. Murniati, Aminy SN. Pengaruh terapi rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. 2017;10:125–33.

17. Muksin M, Syukur SB, Syamsuddin F. Pengaruh terapi rendam kaki air hangat jahe terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di puskesmas Limboto. *J Ris Rumpun Ilmu Kesehat*. 2023;2(1):91–101.
18. Widniah AZ, Hidayat T, Febriana A. Studi komparatif: Efektivitas rendaman kaki menggunakan jahe merah dan garam untuk menurunkan tekanan darah pada keluarga dengan hipertensi di Kabupaten Banjar. *J Kesehat Masy*. 2024;8(3):6227.
19. Silfiyanti LD, Khayati N. Aplikasi foot hydrotheraphy dengan jahe merah (*zingiber officinale* var *rubrum*) terhadap penurunan tekanan darah pada lanjut usia dengan hipertensi. *Ners Muda*. 2021;2(3):127–40.
20. Kurniawati YER. Pengaruh rendam kaki air hangat jahe merah terhadap tekanan darah pada usia lanjut dengan hipertensi di UPTD Griya Wreda Jambangan Surabaya. *Skripsi*. 2023.
21. Bangun S, Silalahi EL. Pengaruh terapi rendam kaki air hangat dan air hangat jahe terhadap penurunan tekanan darah. *J Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah*. 2022;18(2):175–82.
22. Rini WNE, Fitri A, Putra AN, Istarin A, Herwansyah. Upaya pencegahan dan pengendalian penyakit hipertensi pada lansia. *Medic*. 2024;7(2):153–7.
23. Haryanti DT, Noorratri ED HN. Penerapan teknik rendam kaki air hangat dengan jahe merah terhadap perubahan tekanan darah di Kelurahan Joyotakan Kota Surakarta. *Indones J Public Heal*. 2024;2(2):356–68.
24. Prastiyan GMG, Dharma KK, Nurfianti A. Pengaruh hidroterapi kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur lansia yang mengalami insomnia di unit pelaksana teknis (Upt) panti sosial rehabilitasi lanjut usia mustika dharma Provinsi Kalimantan Barat. 2015;
25. Refnandes R, Mahira ZIP. Manfaat hidroterapi (rendam kaki air hangat). *Eureka Media Aksara*. 2024.
26. Kojong E, Ogie TB, Porong JV, Rotinsulu WC, Tumbelaka S, Paat FJ, et al. Karakteristik morfologi tanaman jahe merah (*zingiber officinale* var. *rubrum*) lokal di Kecamatan Poso Pesisir Provinsi Sulawesi Tengah. *J Agroekoteknologi Terap*. 2023;4(2):301–10.
27. Pradita AI, Kasifah K, Firmansyah AP, Pudji NP. Pertumbuhan tanaman jahe merah (*zingiber officinale* var. *rubrum*) pada berbagai konsentrasi ekstrak bawang merah (*Allium Cepa* L.). *J AGrotekMAS*. 2022;3(1).
28. Linnasari, Solehudin, Yuliza E, Tambunan N. Manajemen hipertensi dengan terapi komplementer: Jahe dan daun mint. *J Has Kegiat Pengabd Masy Indones*. 2023;1(3).
29. Mahboubi M. *Zingiber officinale* Rosc. essential oil, a review on its composition and bioactivity. *Clin Phytoscience*. 2019;5(1):1–12.
30. Nurpratiwi N, Hidayat UR, Putri SB. Rendam kaki air hangat jahe dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. 2021;
31. Tunnisaa A, Putri PR. Rendam kaki air hangat dengan campuran jahe merah menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *J Penelit Terap Kesehat*. 2024;11(2):111–21.
32. Harnani Y, Axmalia A. Terapi rendam kaki menggunakan air hangat efektif menurunkan tekanan darah pada lanjut usia. *J Kesehat Komunitas*. 2017;3(4):129–32.
33. Khalisah K, Mardiaty N, Setia L, Saidillah. Perbedaan penurunan tekanan

- darah pasien hipertensi yang diberikan terapi amlodipin pada pagi hari dan malam hari di Puskesmas Bayanan Kabupaten Hulu Sungai Selatan. *J Insa Farm Indones*. 2022;5(2):219–29.
34. Atti INV, Purnawinadi IG. Pengaruh hidroterapi terhadap tekanan darah penderita hipertensi. *Nutr J*. 2023;7(1):69.
 35. Lita, Abdurrahman H, SN A, R K. Tekanan darah dan musik suara alam: [Internet]. Pekanbaru; 2021. Available from: <https://www.bing.com/ck/a?!&&p=97ca9ce72a04e7383e3f766a92c4277db0c5bdf93d53fb0c85a71a1c8e9a58deJmltdHM9MTc0NDI0MzIwMA&pptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=2d32d295-323e-6311-28b0-c1d6336862ce&psq=TEKANAN+DARAH+%26+MUSIK+SUARA+ALAM+%3A+Mengkaji+Pengaruh%2C+Manfaat%2C+d>
 36. Pollock JD, Murray I V., Bordes SJ, Makaryus AN. Physiology, cardiovascular hemodynamics [Internet]. Stat Pearls. 2023. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470310/>
 37. Desai AN. Vol. 324, JAMA. 2020. p. 1254–5 High blood pressure. Available from: <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2770851>
 38. Sunarti. Serat pangan dalam penanganan sindrom metabolik [Internet]. 2017. Available from: https://www.google.co.id/books/edition/Serat_Pangan_Dalam_Penanganan_Sindrom_Me/jhlmdwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1
 39. Rehena JF, Wael S. Buku ajaran anatomi fisiologi manusia [Internet]. 2023. Available from: https://books.google.co.id/books/about/BUKU_AJAR_ANATOMI_FISIOLOGI_MANUSIA.html?id=3BOtEAAAQBAJ&redir_esc=y#:~:text=Dalam Buku Ajar Anatomi Fisiologi Manusia ini disajikan,produksi%2C sistem saraf dan sistem endokrin pada manusia.
 40. Zunnur NH, Adrianto A, Basyar E. Kesesuaian tipe tensimeter raksa dan tensimeter digital terhadap pengukuran tekanan darah pada usia dewasa. *J Kedokt Diponegoro*. 2017;6(2):1923–9.
 41. Wulandari DW, Swistoro E, Connie C. Efektivitas sphygmomanometer aneroid modifikasi sebagai alat ukur tekanan hidrostatik dan implementasinya sebagai alat peraga. *J Sci Educ*. 2018;2(1):82–7.
 42. Aparecida Caromano F, Monte F, Morgani de Almeida MH, Candido Jerônimo da Costa J, Santos Albuquerque P, Cachoni LF, et al. Effects of a single-session massage for sedentary older women with prehypertension: a pilot study. *Int Arch Med*. 2015;
 43. Ferdiansyah M, Masfufah U. Perkembangan dewasa madya sebuah studi kasus. *Flourishing J*. 2023;2(9):598–604.
 44. Listyorini MW, Anisah N, Muftadi, Iksan RR, Dayuningsih. Konsep depresi lansia dan asuhan keperawatan [Internet]. 2024. Available from: https://www.google.co.id/books/edition/KONSEP_DEPRESI_LANSIA_DAN_ASUHAN_KEPERAWAT/vgLuEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=kategori+umur+lansia+menurut+who&pg=PA22&printsec=frontcover
 45. Rasyidah A, Setyowati A, Rahmayanti D. Intervensi pemberian jus pepaya dan akupresur pada Ny . N dengan hipertensi di Desa Sungai Kitano Kecamatan Martapura Timur. *J Pengabdian Kpd Masyarakat Nusantara*. 2025;6(2):3402–8.

46. Williams B, Mancia G, Spiering W, Rosei EA, Azizi M, Burnier M, et al. 2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension. *Eur Heart J*. 2018;39(33):3021–104.
47. Soenarta AA, Erwinanto, Mumpuni ASS, Barack R, N AAL, Hersunarti N, et al. Pedoman tatalaksana hipertensi pada penyakit kardiovaskular. PERKI. 2015.
48. Sesilia, Lantemona A. Hubungan gaya hidup dengan kejadian hipertensi: Studi literatur sebagai evidence based promosi kesehatan.
49. Aprillia Y. Gaya hidup dan pola makan terhadap kejadian hipertensi. *J Ilm Kesehat Sandi Husada*. 2020;12(2):1044–50.
50. Kurnia A. Self Management Hipertensi [Internet]. 2021 [cited 2025 Mar 10]. Available from:
https://books.google.co.id/books/about/SELF_MANAGEMENT_HIPERTENSI.html?id=a18XEAAAQBAJ&redir_esc=y
51. Widiyono, Indriyati, Astuti TB. Aktivitas fisik untuk mengatasi hipertensi. Lembaga Chakra Brahmanda Lentera. 2022. 78 p.
52. Malibel YAA, Herwanti E, Djogo HMA. Pengaruh pemberian hidroterapi (rendam kaki air hangat) terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas sikumana Kota Kupang. *Chmk Heal J*. 2020;4(1).
53. Marni, Soares D, Ulkhasanah ME, Rahmasari I, Firdaus I. Penatalaksanaan hipertensi [Internet]. 2023. Available from:
https://www.google.co.id/books/edition/Penatalaksanaan_Hipertensi/bQTrEAAQBAJ?hl=id&gbpv=1
54. Amanda F, Oktarlina RZ, Andrifianie F, Iqbal M. Farmakoterapi hipertensi pada lansia. *Sains Med*. 2024;2(5):164–8.
55. Nizar AM, Farida. Pengaruh terapi refleksi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Kecamatan Campurdarat Kabupaten Tulungagung. *J Penelit Sekol Tinggi Ilmu Kesehat Nahdlatul Ulama Tuban*. 2022;4(1).
56. Suhadi R, Virginia DM, Setiawan CH, Hendra P, Wijoyo Y. Seluk Beluk Hipertensi [Internet]. 2020. Available from:
https://www.google.co.id/books/edition/Seluk_Beluk_Hipertensi/TsbTDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=mekanisme+sistem+tekanan+darah&pg=PA25&printsec=frontcover
57. Alyssia N, Amalia N. Scoping Review : Pengaruh Penyakit Jantung Koroner Hipertensi terhadap. *Pros Kedokt* [Internet]. 2021;7(1):29825. Available from: <http://hdl.handle.net/123456789/29825>
58. Kusuma ND, Ariwibowo DD, Tarumanagara U. Gambaran Komplikasi Hipertensi di RSUD Cengkareng Tahun 2021-2022 Coresponden Author : Najwa Destiera Kusuma Pendahuluan hipertensi di RSUD Cengkareng pada tahun 2021-2022 . Secara khusus , penelitian ini komplikasi hipertensi berdasarkan data pasien RSUD. 2025;7(1):370–81.
59. Farid Husaini, Tischa Rahayu Fonna. Hipertensi dan Komplikasi Yang Menyertai Hipertensi. *J Med Nusantara*. 2024;2(3):135–47.
60. Harmili, Huriyah T. Faktor yang berhubungan dengan kepatuhan pengobatan hipertensi pada lansia : a literature review. *J Ners Community*. 2019;10(01):115–31.
61. Biahimo, I NU, Mulyono S. Perubahan Tekanan Darah Lansia Hipertensi

- Melalui Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat. *J Ilm Umum dan Kesehat Aisyiyah* [Internet]. 2020;5(1):9–16. Available from: <https://journal.polita.ac.id/index.php/jakiyah/article/view/3>
62. Saragih MG, Liharman S, Purba JWP, Panjaitan PD. *Metode penelitian kuantitatif dasar-dasar memulai penelitian*. Medan; 2021.
 63. Sudarmanto E, Kurniullah AZ, Ferinia ERR, Butarbutar M, Abdilah LA, Sudarso A, et al. *Desain penelitian bisnis: Pendekatan kuantitatif*. Yayasan Kita Menulis. 2021.
 64. Fitriyaningsih R, Musdalifah. Efektivitas penggunaan media video pada pembelajaran pembuatan strapless siswa kelas XII SMK Negeri 1 Jambu. *Fash Fash Educ J*. 2015;4(1).
 65. Polit, D. F., & Beck CT. *Generating and assessing evidence for nursing practice* [Internet]. Vol. 3, *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2017. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.bpj.2015.06.056> <https://academic.oup.com/bioinformatics/article-abstract/34/13/2201/4852827> <https://semisupervised-3254828305/semisupervised.ppt> <http://dx.doi.org/10.1016/j.str.2013.02.005> <http://dx.doi.org/10.1016/j.str.2013.02.005>
 66. Roflin E, Liberty IA, Pariyana. *Populasi, sampel, variabel dalam penelitian kedokteran* [Internet]. Pekalongan; 2021. Available from: https://books.google.co.id/books?id=ISYrEAAAQBAJ&pg=PA75&hl=id&source=gbp_selected_pages&cad=1#v=onepage&q&f=false
 67. Swarjana IK. *Populasi-sampel, teknik sampling & bias dalam penelitian* [Internet]. Yogyakarta; 2022. Available from: https://books.google.co.id/books?id=87J3EAAAQBAJ&pg=PA23&hl=id&source=gbp_selected_pages&cad=1#v=onepage&q&f=false
 68. Bagus S. *Teknik sampling* [Internet]. Jakarta Timur; 2020. Available from: https://books.google.co.id/books?id=FuUKEAAAQBAJ&pg=PA105&hl=id&source=gbp_selected_pages&cad=1#v=onepage&q&f=false
 69. Hakim R Al, Mustika I, Yuliani W. Validitas dan reliabilitas angket motivasi berprestasi. *Fokus*. 2021;4(4):263.
 70. Utama, I Gusti Bagus Rai Mahadewi NME, Krismawintari NPD. *Metodologi penelitian bidang manajemen dan pariwisata* [Internet]. Sleman; 2023. Available from: https://www.google.co.id/books/edition/Metodologi_Penelitian_Bidang_Manajemen_D/VXg-EQAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=teknik+Teknik+Analisis+Data,+editing&pg=PA139&printsec=frontcover
 71. *Pengantar epidemiologi* [Internet]. [cited 2025 Apr 11]. 2023 p. Available from: https://www.google.co.id/books/edition/Pengantar_Epidemiologi/eBjXEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=entry+data+merupakan&pg=PA62&printsec=frontcover
 72. Handayani LT. Kajian etik penelitian dalam bidang kesehatan dengan melibatkan manusia sebagai subyek. *Indones J Heal Sci*. 2018;10(1):47–54.
 73. Alfaqih MR, Kurniati MF. *Terapi herbal anti hipertensi* [Internet]. 2022. Available from:

- https://books.google.co.id/books?id=ad9YEAAAQBAJ&pg=PA76&source=gbs_selected_pages&cad=1#v=onepage&q&f=false
74. Irawan D, Siwi AS, Susanto A. Analisis faktor-faktor yang memengaruhi kejadian hipertensi. *J Bionursing*. 2020;3(2):164–6.
 75. Ekarini NLP, Wahyuni JD, Sulistyowati D. Faktor - faktor yang berhubungan dengan hipertensi pada usia dewasa. *Jkep*. 2020;5(1):61–73.
 76. Falah M. Hubungan jenis kelamin dengan angka kejadian hipertensi pada masyarakat di kelurahan tamansari kota tasikmalaya. *J Keperawatan Kebidanan STIKes Mitra Kencana Tasikmalaya*. 2019;3(1):88.
 77. Wahyuningsih, Eksanoto D. Hubungan tingkat pendidikan dan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi di kelurahan jagalan di wilayah kerja puskesmas Pucangsawit Surakarta. *J Ilmu Keperawatan Indones*. 2019;1(1):112–21.
 78. Budiana TA, Suhat, Margaretta A. Hubungan jenis kelamin dan riwayat keluarga dengan kejadian hipertensi pada pra lansia di wilayah kerja Puskesmas Leuwigajah 2021. *J Kesehat Kartika*. 2022;17(1):40–3.
 79. Pradono J, Kusumawardani N, Rachmalina R. Pembunuh Terselubung Di Indonesia [Internet]. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. 2020. 1–88 p. Available from: <https://repository.kemkes.go.id/book/10>
 80. Huang D, Santoso AH. Pengaruh status gizi terhadap tingkat hipertensi pada populasi dewasa di Kelurahan Tomang Jakarta Barat. *Tarumanagara Med J*. 2024;6(1):50–7.
 81. Mulyasari S, Wurjanto MA, Hestningsih R, Adi MS. Hubungan antara riwayat hipertensi dalam keluarga, status merokok, dan konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada usia 35-59 tahun di wilayah kerja Puskesmas Kebumen I. 2023;11(6).
 82. Sari KP, Asmi NF. Konsumsi garam dan efeknya terhadap hipertensi di daerah pasir gombang kecamatan cikarang utara kabupaten bekasi. *An-Nadaa J Kesehat Masy*. 2024;11(1):52.
 83. Asyari DP. Hubungan lama menderita dengan kunjungan rutin pasien hipertensi di puskesmas pauh kota padang tahun 2024. *J Kesehat Jompa*. 2024;3(1):78–83.
 84. Fajrin V, Ida L, M T, Dwinata I. Faktor yang berhubungan dengan kepatuhan minum obat hipertensi di wilayah kerja puskesmas segeri. 2015;
 85. Solikin S, Muradi M. Hubungan kadar kolesterol dengan derajat hipertensi pada pasien hipertensi di puskesmas sungai jingah. *J Keperawatan Suaka Insa*. 2020;5(1):143–52.
 86. Melliya Sari G, Eko Kurniawan V, Puspita E, Devi Amalia S. Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Poli Jantung Rumah Sakit Husada Utama Surabaya. *Prima Wiyata Heal*. 2023;4(1):47–63.
 87. Majmudar NG, Robson SC, Ford GA. Effects of the menopause, gender, and estrogen replacement therapy on vascular nitric oxide activity. *J Clin Endocrinol Metab* [Internet]. 2000 [cited 2025 Jul 28];85(4):1577–83. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10770200/>
 88. Nguyen B, Bauman A, Ding D. Association between lifestyle risk factors and incident hypertension among middle-aged and older Australians. *Prev Med (Baltim)* [Internet]. 2019 Jan 1 [cited 2025 Jul 31];118:73–80. Available

from:

https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0091743518303128?utm_source=chatgpt.com

89. Istamayu AA, Sartika RAD, Putri PN. Frekuensi Konsumsi Makanan Asin Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kemiri Muka, Kota Depok. *Gizi Indones*. 2024;47(2):209–18.
90. Pizzey FK, Smith EC, Ruediger SL, Keating SE, Askew CD, Coombes JS, et al. The effect of heat therapy on blood pressure and peripheral vascular function: A systematic review and meta-analysis. *Exp Physiol* [Internet]. 2021 Jun 1 [cited 2025 Jul 31];106(6):1317–34. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33866630/>
91. Li C, Li J, Jiang F, Tzvetkov NT, Horbanczuk JO, Li Y, et al. Vasculoprotective effects of ginger (*Zingiber officinale* Roscoe) and underlying molecular mechanisms. *Food Funct* [Internet]. 2021 Mar 7 [cited 2025 Jul 31];12(5):1897–913. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33592084/>
92. Otsuki T, Nakamura F, Zempo-Miyaki A. Nitric Oxide and Decreases in Resistance Exercise Blood Pressure With Aerobic Exercise Training in Older Individuals. *Front Physiol*. 2019;10(September):1–9.
93. Pescatello LS, Macdonald H V., Ash GI, Lamberti LM, Farquhar WB, Arena R, et al. Assessing the existing professional exercise recommendations for hypertension: A review and recommendations for future research priorities. *Mayo Clin Proc* [Internet]. 2015 Jun;90(6):801–12. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26046413/>
94. Luo Y, Ren L, Jiang M, Chu Y. Anti-hypertensive efficacy of amlodipine dosing during morning versus evening: A meta-analysis. *Rev Cardiovasc Med* [Internet]. 2019 [cited 2025 Jul 31];20(2):91–8. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31345001/>
95. Ferayanti NM, Erwanto R, Sucipto A. The Effectiveness Of Warm Water Therapy And Deep Breathing Relaxation In Blood Pressure. *J Penelit dan Pemikir Ilm Keperawatan*. 2017;3(2):38.
96. Nasir NA. Pengaruh terapi rendam kaki air hangat dengan kombinasi dzikir terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas pattallassang. Vol. 33. 2022.
97. Arafah S, Stikes K, Persada Takalar T. The effect of heat water foot therapy on reduction of blood pressure on hypertension at pattallassang public health centre takalar. *Politek Kesehat Makassar*. 2019;10(02):2087–122.
98. Laksmidewi GA, Mustofa A. Terapi rendam kaki dengan rebusan air jahe merah (*zingiber officinale* var *rubrum* rhizoma) untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Ners Muda*. 2023;4(1):104.
99. Christin N, Revita T, Manan A, Gustomi MP. Efektifitas Rendam Kaki Air Hangat Dan Air Jahe Hangat Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia. *J Penelit Multidisiplin* [Internet]. 2024;3(6):19–26. Available from: <https://journal.pbnsurabaya.co.id>
100. Mardiyah M, Hestiyana N, Santoso BR. Pengaruh terapi rendaman air jahe hangat terhadap penurunan derajat edema kaki ibu hamil. *J Surya Med*. 2022;8(2):208–12.
101. Christin N, Revita T, Manan A, Gustomi MP. Efektifitas Rendam Kaki Air

Hangat Dan Air Jahe Hangat Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia. J
Penelit Multidisiplin. 2024;3(6):19–26.