

PENGARUH RENDAM KAKI DENGAN AIR HANGAT TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI: LITERATURE RIVIEW

Intan Putri Pitriani

Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Lilis Lismayanti

Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Alamat: Jl. Tamansari No. KM 2, RW.5, Mulyasari, Kec. Tamansari, Kota Tasikmalaya, Jawa Barat 46196

Korespondensi penulis: Intanputripitriani@gmail.com

Abstract. *Background:* Hypertension is a global health problem with high morbidity, requiring effective and easily implemented non-pharmacological interventions. Warm water foot soaking is known to reduce blood pressure through vasodilation. *Objective:* To analyze the effectiveness of warm water foot soaking therapy on blood pressure in hypertensive patients. *Methods:* A literature review was conducted through a search of articles on Google Scholar and Portal Garuda using the keywords “warm water foot soaking,” “blood pressure,” and “hypertension.” Articles were selected based on inclusion criteria of quasi-experimental studies from 2020–2025, involving hypertensive patients, warm water foot soaking interventions, and available full text. Eligible articles were analyzed using PRISMA. *Results:* All articles indicate that warm foot baths are effective in lowering blood pressure. Various study designs, such as one-group pretest–posttest and non-equivalent control group, still produced consistent findings. Most studies reported significant reductions in blood pressure. *Discussion:* The decrease in blood pressure is influenced by peripheral vasodilation and relaxation effects from exposure to warm water. This therapy is inexpensive, safe, easy to perform, and can be done independently, making it relevant as a supportive intervention for hypertensive patients, especially those with limited access to or adherence to pharmacotherapy. *Conclusion:* Warm foot baths have been proven effective in lowering blood pressure and are worth recommending as a non-pharmacological intervention in hypertension management.

Keywords: Hypertension; soak the feet in warm water; blood pressure.

Abstrak. Latar belakang: Hipertensi merupakan masalah kesehatan global dengan angka kesakitan tinggi sehingga diperlukan intervensi non-farmakologis yang efektif dan mudah diterapkan. Rendam kaki air hangat diketahui dapat menurunkan tekanan darah melalui vasodilatasi. Tujuan: Menganalisis efektivitas terapi rendam kaki air hangat terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Metode: Literature review dilakukan melalui pencarian artikel di Google Scholar dan Portal Garuda menggunakan kata kunci “rendam kaki air hangat”, “tekanan darah”, dan “hipertensi”. Artikel diseleksi berdasarkan kriteria inklusi penelitian quasi-eksperimen tahun 2020–2025, melibatkan penderita hipertensi, intervensi rendam kaki air hangat, dan tersedia full text. Artikel yang memenuhi syarat dianalisis menggunakan PRISMA. Hasil: Seluruh artikel menunjukkan bahwa rendam kaki air hangat efektif menurunkan tekanan darah. Beragam desain penelitian seperti one-group pretest–posttest dan non-equivalent control group tetap menghasilkan temuan yang konsisten. Sebagian besar penelitian melaporkan penurunan tekanan darah yang signifikan. Pembahasan: Penurunan tekanan darah dipengaruhi oleh vasodilatasi perifer dan efek relaksasi akibat paparan air hangat. Terapi ini murah, aman, mudah dilakukan, dan dapat diterapkan secara mandiri, sehingga relevan sebagai intervensi pendukung

bagi penderita hipertensi, terutama yang memiliki keterbatasan akses atau kepatuhan terhadap farmakoterapi. Kesimpulan: Rendam kaki air hangat terbukti efektif menurunkan tekanan darah dan layak direkomendasikan sebagai intervensi non-farmakologis dalam pengelolaan hipertensi.

Kata kunci: hipertensi; rendam kaki air hangat; tekanan darah.

LATAR BELAKANG

Kemampuan fisik seseorang secara alami menurun seiring bertambahnya usia, sehingga membuatnya lebih sulit untuk merespons rangsangan baik dari dalam maupun luar tubuh. Banyak sistem tubuh, termasuk sistem saraf, sistem sensorik, sistem perabaan, sistem pencernaan, dan sistem peredaran darah, terpengaruh oleh berbagai perubahan fisiologis yang terjadi pada orang lanjut usia. (Hariyanto dalam Biahimo et al., 2020)

Sekitar 10,4 juta kematian dikaitkan dengan hipertensi sebagai faktor utama dari penyakit kardiovaskular. Hipertensi merupakan salah satu kondisi medis kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah arteri yang terus menerus. Hipertensi menjadi salah satu faktor komorbid yang paling signifikan berkontribusi dalam perkembangan penyakit stroke, infark miokard, gagal jantung dan gagal ginjal. (Aditya et al., 2023)

Diperkirakan 1,4 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia mengalami hipertensi pada tahun 2024. Ini mewakili 33% dari populasi dalam rentang usia ini. Dua pertiga orang dewasa berusia 30-79 tahun yang menderita hipertensi hidup di negara-negara berpenghasilan menengah. Diperkirakan 600 juta orang dewasa dengan hipertensi (44%) tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut. Hipertensi adalah penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. (World Health Organization, 2025)

Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi hipertensi pada penduduk berusia ≥ 18 tahun menurun dari 34,1% di tahun 2018 menjadi 30,8% di tahun 2023. (Kemenkes BKPK, 2024). Meskipun prevalensi hipertensi cenderung menurun, namun masih terdapat perbedaan sekitar 20% antara prevalensi berdasarkan diagnosis dokter 22,9% dan prevalensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah 33,9% pada kelompok usia 60 tahun ke atas.(Maulidina Sari, 2025)

Rata-rata prevalensi hipertensi di kabupaten/kota di Indonesia adalah 31,18%. Ada perbedaan prevalensi hipertensi di 7 daerah di Indonesia, dengan prevalensi terbesar di wilayah Kalimantan dan terkecil di wilayah Papua.(Wahidin et al., 2025)

Berdasarkan rekapitulasi data dari seluruh kabupaten/kota, jumlah sasaran penduduk di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2023 mencapai sekitar 2,73 juta orang. Pada tahun 2024, jumlah tersebut menurun menjadi sekitar 1,86 juta orang. Penurunan ini menunjukkan adanya perubahan signifikan dalam pendataan dan dinamika populasi di berbagai wilayah, di mana sebagian besar

kabupaten mengalami penurunan jumlah sasaran, sementara beberapa kota besar seperti Bandung, Depok, dan Bekasi justru menunjukkan peningkatan.(Dinas Kesehatan, 2025)

Pada tahun 2023, Kabupaten Tasikmalaya tercatat memiliki 91.707 orang, sementara Kota Tasikmalaya memiliki 55.999 orang. Memasuki tahun 2024, jumlah sasaran di Kabupaten Tasikmalaya menurun tajam menjadi 28.257 orang, sedangkan Kota Tasikmalaya justru mengalami peningkatan menjadi 61.450 orang. (Dinas Kesehatan, 2025)

Gejala klinis yang dialami oleh para penderita hipertensi biasanya berupa pusing, mudah marah, telinga berdengung, sukar tidur, sesak nafas, rasa berat di tengkuk, mudah lelah, mata berkunang-kunang, dan mimisan (jarang dilaporkan). Individu yang menderita hipertensi kadang tidak menampakkan gejala sampai bertahun-tahun. (Dika Lukitaningtyas, 2023)

Hipertensi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko, baik yang dapat dimodifikasi maupun yang tidak dapat dimodifikasi. Faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi antara lain usia, jenis kelamin, dan genetika. Sementara itu, faktor risiko yang dapat diubah antara lain obesitas, merokok, kurang aktivitas fisik, konsumsi garam berlebihan, dislipidemia, konsumsi alkohol berlebihan, serta psikososial dan stres(Wahidin et al., 2025)

Rendahnya capaian hipertensi terkendali disebabkan oleh sebagian besar masyarakat yang tidak menyadari bahwa mereka menderita hipertensi, menganggap remeh hipertensi, dan tidak rutin minum obat. Kondisi tersebut memicu timbulnya komplikasi(Maulidina Sari, 2025)

Beberapa komplikasi yang timbul akibat hipertensi yang tidak tertangani dengan baik diantaranya transient ischemic attack, infark miokard, diabetes melitus, *chronic kidney disease* dan kebutaan. Penyebab kematian tertinggi disebabkan oleh penyakit Stroke (51%) dan Infark miokard (45%) (S & Hidayat, 2021)

Beberapa manajemen non farmakologi yang dapat menaikkan efek relaksasi antara lain memakai terapi musik, aromaterapi, hidroterapi, dll. Terapi rendam kaki dengan air hangat dengan suhu 39-40 derajat ialah manajemen non farmakologi lain yang dapat meningkatkan efek relaksasi pada penderita hipertensi dapat dipilih guna menurunkan tekanan darah penderita hipertensi (Arifin & Mustofa, 2021). Secara ilmiah air hangat mempunyai dampak fisiologis bagi tubuh. Yang pertama sangat berdampak pada pembuluh darah dimana dengan hangatnya air dapat membuat sirkulasi darah menjadi lancar. Maka dengan dilakukan rendam kaki dengan air hangat sangatlah bermanfaat untuk pelebaran (vasodilatasi) aliran darah sehingga diharapkan dapat menurunkan tekanan darah (Lasma Rina Efrina Sinurat, Siska Dwi Ningsih, 2020)

Hasil penelitian Ajeng Anisa Putri, Ludiana, (2023) penerapan rendam kaki air hangat dapat membantu menurunkan tekanan darah pasien hipertensi. Sejalan dengan hasil study kasus Arifin & Mustofa, (2021) bahwa penerapan terapi sebanyak 2 kali dalam satu minggu dan berlangsung selama 3 minggu, setiap sesi dilakukan selama 20 menit dengan suhu air 39-40 celcius

menunjukkan bahwa tekanan darah pada klien hipertensi yang melakukan terapi rendam kaki air hangat mengalami penurunan.

Meskipun berbagai penelitian menunjukkan bahwa terapi rendam kaki air hangat berpotensi menurunkan tekanan darah, masih terdapat kesenjangan berupa perbedaan suhu, durasi, dan frekuensi terapi yang digunakan, serta keterbatasan desain dan jumlah sampel sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasi. Hal ini menegaskan perlunya telaah berbasis bukti untuk menilai konsistensi temuan dan memperjelas efektivitas intervensi tersebut.

Oleh karena itu, literature review ini dilakukan untuk menghimpun, membandingkan, dan menganalisis bukti penelitian terbaru guna memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai penerapan terapi rendam kaki air hangat sebagai manajemen non-farmakologi hipertensi dan potensi standarisasinya dalam praktik keperawatan.

METODE PENELITIAN

Sumber Data

Metode yang digunakan dalam penelusuran dan pencarian sumber data pada *literature review* ini dengan menggunakan penelusuran database terdiri dari *Google Scholar*, dan Portal Garuda. Artikel dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan melakukan *critical appraisal* pada setiap artikel dengan menggunakan kerangka kerja dari *The Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta Analysis* (PRISMA). Tahapan ini dilakukan untuk memastikan kualitas dan relevansi artikel terhadap topik mengenai pengaruh rendam kaki air hangat terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

Strategi Pencarian

Pencarian artikel dilakukan melalui *Google Scholar*, dan Portal Garuda pada tanggal 20 November 2025. Kata kunci yang digunakan yaitu: “rendam kaki air hangat” and “tekanan darah” and “hipertensi”. Artikel yang ditemukan kemudian diseleksi berdasarkan kesesuaian dengan fokus penelitian, yaitu efektivitas rendam kaki air hangat sebagai intervensi non-farmakologi dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Penyaringan dilakukan dengan batas waktu terbit 5 tahun terakhir (2020–2025) untuk memastikan relevansi dan kebaruan data. Pertanyaan klinis yang disusun menggunakan kerangka PICO (Population, Intervention, Comparison, Outcomes).

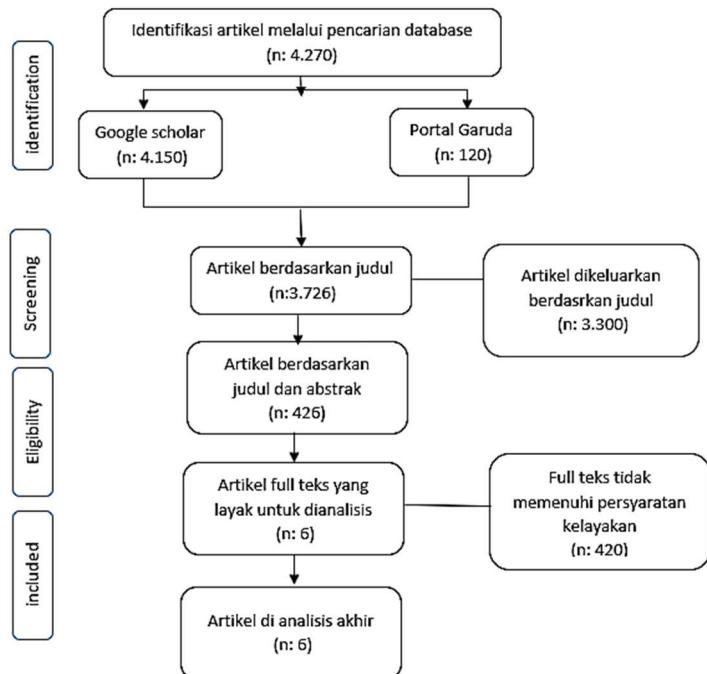
Tabel 1 Pertanyaan Penelitian (PICO Framework)

Elemen Kunci	Deskripsi	Istilah
<i>Population</i>	Penderita	Hypertension

<i>Intervention</i>	Rendam kaki air hangat	<i>Warm Foot Soak</i>
<i>Comparison</i>	No Intervention	-
<i>Outcomes</i>	Penurunan tekanan darah	Blood Pressure Reduction

Kriteria Seleksi Studi

Artikel yang dimasukkan dalam literature review ini dipilih melalui proses seleksi yang ketat berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi: (a) artikel penelitian yang menggunakan desain quasy experiment atau intervensi; (b) penelitian yang melibatkan responden dengan diagnosis hipertensi; (c) intervensi utama berupa rendam kaki air hangat; dan (d) artikel tersedia dalam bentuk *full text* serta dipublikasikan dalam lima tahun terakhir (2020–2025). Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup: (a) artikel yang tidak memuat struktur ilmiah lengkap seperti abstrak, pendahuluan, metode, hasil, dan pembahasan; (b) artikel yang bersifat review atau tidak menggunakan data primer; serta (c) artikel yang tidak relevan dengan topik atau tidak menilai pengaruh rendam kaki air hangat terhadap tekanan darah



Bagan 1. Prisma Diagram

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 2 Hasil Ekstrasi Data

NO	Author , Year	Place	Research Design	Purpose	Sample size	Research intrument	Intervention	Finding
1.	Nurpratiwi & Elveni Novari, (2021)	SP 4 Setuntung, Kecamatan Belitang, Kabupaten Sekadau	Quasi-Experiment	Untuk mengetahui pengaruh rendam kaki dengan air hangat terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah SP 4 Setuntung, Kecamatan Belitang, Kabupaten Sekadau	17	<i>pre and post test without control</i>	Terapi rendam kaki air hangat	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami penurunan tekanan darah setelah melakukan rendam kaki dengan air hangat
2.	Eva Susanti , (2022)	Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang dan Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Palembang	Quasi-Experiment	Untuk mengetahui pengaruh hidroterapi rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi	30	<i>Non equivalent Control Group</i>	Terapi rendam kaki air hangat	Hasil penelitian menunjukkan bahwa hidroterapi rendam kaki air hangat berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.
3.	Novita Aryani, Sisca Dwi Ningsih, (2023)	Puskesmas Engkeran Kecamatan Lawe Alas Kabupaten Aceh Tenggara dan Puskesmas Bahu Manado	Quasi-Experiment	Untuk mengetahui pengaruh terapi rendam kaki dengan air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi	45	<i>one-group pre and post test.</i>	Terapi rendam kaki air hangat	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi rendam kaki dengan air hangat berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.
4.	Widyaswara et al., (2022)	Dusun Kembangan, Candibinangun, Pakem, Sleman, Yogyakarta	Quasi-Experiment	Untuk mengetahui pengaruh hidroterapi rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Dusun Kembangan, Candibinangun, Pakem, Sleman, Yogyakarta	21	<i>control group pretest and posttest</i>	Terapi rendam kaki air hangat	Hasil penelitian menunjukkan bahwa hidroterapi rendam kaki air hangat dapat membantu menurunkan tekanan darah sistolik pada lansia hipertensi, meskipun pengaruh terhadap tekanan diastolik

								tidak signifikan
5.	Lasma Rina Efrina Sinurat , Siska Dwi Ningsi h, (2020)	Kelurahan Gaharu	<i>Quasi-Experiment</i>	untuk mengetahui pengaruh rendam kaki dengan air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Kelurahan Gaharu	40	<i>one group pretest-posttest</i>	Terapi rendam kaki air hangat	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi rendam kaki dengan air hangat memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi.
6.	Chaidir et al., (2022)	Puskesmas Kolok Kota Sawahlunto dan di desa Kebondalem Kecamatan Jambu Kabupaten Semarang	<i>Quasi-Experiment</i>	untuk mengetahui pengaruh terapi rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi	40	<i>two group pretest-posttest</i>	Terapi rendam kaki air hangat	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi rendam kaki air hangat berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Berdasarkan enam artikel yang dianalisis dalam literature review ini secara konsisten menunjukkan bahwa terapi rendam kaki air hangat memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Seluruh penelitian menggunakan desain quasi-eksperimental, dengan variasi rancangan seperti one-group pretest–posttest, non-equivalent control group, hingga two-group pretest–posttest. Meskipun desain dan lokasi penelitian beragam, temuan yang dihasilkan cenderung homogen dan saling memperkuat.

Jumlah sampel pada tiap penelitian berkisar antara 17 hingga 45 responden, dan semua intervensi dilakukan dengan prosedur perendaman kaki menggunakan air hangat. Hasil seluruh studi menunjukkan terjadinya penurunan tekanan darah setelah intervensi, dengan sebagian besar melaporkan penurunan yang signifikan secara statistik. Pada beberapa penelitian, penurunan lebih dominan terlihat pada tekanan darah sistolik, sementara efek pada diastolik dalam satu penelitian dilaporkan kurang signifikan.

Secara umum, konsistensi temuan dari berbagai wilayah, mulai dari SP 4 Setuntung, Palembang, Aceh Tenggara, Manado, Yogyakarta, Gaharu, hingga Semarang, menguatkan bahwa terapi rendam kaki air hangat merupakan intervensi non-farmakologis yang aman, murah, mudah dilakukan, dan efektif membantu mengontrol tekanan darah terutama bagi lansia yang sering menghadapi kendala dalam kepatuhan minum obat atau efek samping farmakoterapi. Variasi karakteristik responden, perbedaan konteks lokasi, serta variasi desain penelitian tidak mengubah arah manfaat intervensi. Dengan demikian, hasil

keseluruhan review ini memperkuat bahwa hidroterapi rendam kaki air hangat merupakan intervensi yang layak direkomendasikan, efektif, dan relevan digunakan dalam upaya pengendalian hipertensi di komunitas maupun panti sosial lansia.

Hasil *literature review* dari enam penelitian menunjukkan bahwa terapi rendam kaki dengan air hangat secara konsisten memberikan dampak positif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Semua studi menunjukkan adanya perubahan kondisi tekanan darah setelah intervensi, terutama pada tekanan sistolik yang lebih responsif terhadap peningkatan suhu dan efek relaksasi pembuluh darah. Secara umum, rendam kaki air hangat terbukti efektif sebagai terapi non-farmakologis yang sederhana, aman, dan dapat dijadikan intervensi pendukung dalam pengelolaan hipertensi, baik di fasilitas kesehatan maupun secara mandiri di rumah.

Hipertensi atau yang lebih dikenal dengan tekanan darah tinggi adalah penyakit kronik akibat desakan darah yang berlebihan dan hampir tidak konstan pada arteri. Tekanan dihasilkan oleh kekuatan jantung ketika memompa darah. Hipertensi berkaitan dengan meningkatnya tekanan pada arterial sistemik, baik diastolik maupun sistolik secara terus-menerus. Gejala hipertensi sulit diketahui karena tidak memiliki gejala khusus. Gejala yang mudah diamati yaitu pusing, sering gelisah, wajah merah, telinga berdengung, sesak napas, mudah lelah, mata berkunang-kunang. (Dika Lukitaningtyas, 2023)

Hasil penelitian Wahidin et al., (2025) menjelaskan bahwa faktor risiko yang memiliki pengaruh terbesar terhadap hipertensi yang ditemukan adalah pemeriksaan tekanan darah secara teratur, kurangnya konsumsi buah dan sayuran, konsumsi makanan asin, dan konsumsi makanan berlemak.

Banyak faktor-penyebab hipertensi antara lain peningkatan usia, stress, jenis kelamin, keturunan, pola hidup kurang sehat dan kurangnya melakukan aktivitas (Rahayu et al., 2020)

Penatalaksanaan menjadi dua farmakologi hipertensi yaitu terbagi penatalaksanaan dan penatalaksanaan nonfarmakologi. (Ajeng Anisa Putri, Ludiana, 2023)

Terapi farmakologi bukanlah satu-satunya terapi bagi penderita Hipertensi. Di tempat pemukiman yang jauh dari pelayanan kesehatan membuat penderita hipertensi kesulitan mendapatkan obat-obatan. (Biahimo et al., 2020)

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 dengan air hangat dirumah (Chaidir et al., 2022)

Terapi relaksasi rendam kaki air hangat dipilih karena merupakan salah satu metode nonfarmakologis yang sederhana,murah,aman, dan dapat dilakukan secara mandiri dirumah. Terapi ini membantu menurunkan tekanan darah melalui mekanismevasodilatasi pembuluh darah perifer dan memberikan efek relaksasi yang menenangkan tubuh serta pikiran pasien. Dengan demikian, terapi ini berpotensi menjadi solusi alternatif dalam membantu mengendalikan tekanan darah bagi pasien hipertensi, khususnya di lingkungan masyarakat dengan keterbatasan akses terhadap pengobatan medis yang berkelanjutan (Naini & Jama, 2025)

Secara ilmiah air hangat mempunyai dampak fisiologis bagi tubuh. Hangatnya air membuat sirkulasi darah menjadi lancar. Oleh karena itu, penderita hipertensi dalam pengobatannya tidak hanya menggunakan obat-obatan, tetapi bisa menggunakan farmakologis dengan alternatif non menggunakan metode yang lebih mudah dan murah yaitu dengan menggunakan terapi rendam kaki air hangat yang bisa dilakukan dirumah(Lestari et al., 2023)

Penelitian Try Putra Farmana (2020) terdapat pengaruh rendam kaki dengan air hangat terhadap tekanan darah pasien hipertensi diwilayah kerja pustu kelurahan benjala.

Temuan ini sejalan dengan Lestari et al., (2023)yang menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi redam kaki air hangat terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Merdeka Palembang tahun 2022.Hasil tersebut konsisten dengan studi Reni Anisa, (2022) bahwa adanya pengaruh antara terapi rendam kaki dengan air hangat terhadap penurunan tekanan darah pasien jika dilakukan secara rutin setiap pagi dan sore selama 30 menit.

Secara keseluruhan, kajian ini menunjukkan bahwa terapi rendam kaki air hangat memiliki potensi besar sebagai intervensi tambahan dalam mengelola tekanan darah pada penderita hipertensi. Konsistensi hasil dari berbagai penelitian memperkuat pemahaman bahwa vasodilatasi perifer dan efek relaksasi yang ditimbulkan oleh air hangat berperan penting dalam menurunkan tekanan darah, terutama tekanan sistolik.

Dengan karakteristiknya yang mudah diterapkan, minim risiko, dan dapat dilakukan secara mandiri, terapi ini menjadi pilihan yang relevan terutama bagi masyarakat dengan akses terbatas terhadap layanan kesehatan atau pengobatan berkelanjutan.

Dengan demikian, rendam kaki air hangat layak dipertimbangkan sebagai salah satu pendekatan non-farmakologis yang dapat mendukung upaya pengendalian hipertensi secara holistik dan berkelanjutan

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis dari enam artikel yang direview, terapi rendam kaki air hangat secara konsisten terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Intervensi ini bekerja melalui mekanisme vasodilatasi dan efek relaksasi yang membantu menurunkan resistensi vaskular, terutama pada tekanan sistolik. Terapi ini mudah dilakukan, aman, murah, dan dapat diterapkan secara mandiri sehingga relevan sebagai pendekatan nonfarmakologis pendukung dalam pengendalian hipertensi, khususnya bagi lansia atau masyarakat dengan keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan. Dengan demikian, rendam kaki air hangat layak direkomendasikan sebagai intervensi tambahan dalam praktik keperawatan komunitas maupun pelayanan kesehatan primer.

DAFTAR REFERENSI

- Aditya, N. R., Mustofa, S., Studi, P., Dokter, P., Kedokteran, F., Lampung, U., Fisiologi, B., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2023). *Hipertensi : Gambaran Umum*. 11, 128–138.
- Ajeng Anisa Putri, Ludiana, S. A. (2023). PENERAPAN RENDAM KAKI AIR HANGAT TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS RAWAT INAP BANJARSARI KOTA METRO. *Jurnal Cendikia Muda*, 3, 23–31.
- Arifin, N., & Mustofa, A. (2021). *Penerapan rendam kaki air hangat untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi*. 2(3).
- Biahimo, N. U. I., Mulyono, S., & Herlinah, L. (2020). *Perubahan Tekanan Darah Lansia Hipertensi Melalui Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat*. 5(1), 9–16.
- Chaidir, R., Putri, A., & Yantri, K. (2022). *PENGARUH TERAPI RENDAM KAKI AIR HANGAT TERHADAP*. IX(1).
- Dika Lukitaningtyas, E. A. C. (2023). *HIPERTENSI; ARTIKEL REVIEW*. 2(April), 100–117.
- Dinas Kesehatan. (2025). *Jumlah Penderita Hipertensi yang Mendapat Pelayanan Kesehatan Berdasarkan Kabupaten/Kota di Jawa Barat*. Open Data Jabar.
- Eva Susanti, N. N. C. D. (2022). PENGARUH HIDROTERAPI RENDAM KAKI AIR HANGAT TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PALEMBANG. *Jurnal Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 13(2), 185–191.
- Kemenkes BKPK. (2024). *Prevalensi Hipertensi di Indonesia Menurun*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/prevalensi-hipertensi-di-indonesia-menurun/>
- Lasma Rina Efrina Sinurat, Siska Dwi Ningsih, H. S. (2020). PENGARUH RENDAM KAKI

DENGAN AIR HANGAT TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI KELURAHAN GAHARU. *Jurnal Online Keperawatan Indonesia*, 3(1), 58–65.

Lestari, L., Pahrul, D., Fatriansari, A., & Desvitasari, H. (2023). *Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi The Effect Of Warm Water Foot Sound Therapy On Blood Pressure Changes In Hypertension Patients*. 6(1), 15–22.

Maulidina Sari. (2025). Analisis Masalah Kesehatan Pada Program Hipertensi di Dinas Kesehatan Kota Kediri Tahun 2024. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 10(2), 10–18.

Naini, A. N., & Jama, F. (2025). Penerapan Terapi Relaksasi Rendam Kaki Air Hangat Pada Pasien Penyakit Hipertensi Di Puskesmas Maccini Sawah Kota Makassar The Implementation of Warm Water Foot Soak Relaxation Therapy for Patients With Hypertension at Maccini Sawah Public Health Center M. *JICN: Jurnal Intelek Dan Cendikiawan Nusantara*, 2(November), 9614–9621.

Novita Aryani, Sisca Dwi Ningsih, M. S. (2023). JPengaruh Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas Engkeran Kecamatan Lawe Alas Kabupaten Aceh Tenggara. *Jurnal Teknologi, Kesehatan Dan Ilmu Sosial*, 5(2), 376–386.

Nurpratiwi & Elveni Novari. (2021). PENGARUH RENDAM KAKI DENGAN AIR HANGAT TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH SP 4 SETUNTUNG KECAMATAN BELITANG KABUPATEN SEKADAU. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(2), 523–532.

Rahayu, S. M., Hayati, N. I., Asih, S. L., Keperawatan, F., & Kencana, U. B. (2020). *Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi*. 3(1), 91–98.

Reni Anisa, L. L. (2022). PENGARUH TERAPI RENDAM KAKI DENGAN AIR HANGAT TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA SAGULING SUMBER JAYA RT/RW 003/009 KOTA TASIKMALAYA. *HealthCare Nursing Journal*, 59–63.

S, N. S., & Hidayat, W. (2021). *Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Hipertensi dengan Perilaku Pencegahan Terjadinya Komplikasi Hipertensi*. 4(2), 89–93. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v4i2.78>

Try Putra Farmana, Edison siringoring, S. (2020). RENDAM KAKI DENGAN AIR HANGAT TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI. *Jurnal Kesehatan Panrita Husada*, 5(1), 9–17.

- Wahidin, M., Mustikawati, I. S., Handayani, R., & Letelay, A. M. (2025). *Gambaran Prevalensi Hipertensi dan Faktor Risiko Utama di Indonesia – Analisis Data Tingkat Kabupaten / Kota*. 9(3), 438–442. <https://doi.org/10.20473/amnt.v9i3.2025.438-442>
- Widyaswara, C. D., Mahayanti, A., Maura, T., & Cb, H. (2022). *Pengaruh Hidroterapi Rendam Kaki Air Hangat terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Dusun Kembangan , Candibinangun , Pakem , Sleman , Yogyakarta*. 6(November), 145–155. <https://doi.org/10.22146/jkkk.75264>
- World Health Organization. (2025). *Hipertensi*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>