

BAB VI

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Hangat dan Inhalasi Aromaterapi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di UPT Puskesmas I Denpasar Barat Tahun 2023 terhadap 23 responden dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebelum diberikan rendam kaki dengan air hangat dan inhalasi aromaterapi rata-rata tekanan darah sistole responden sebesar 163.19 mmHg dan diastole sebesar 92.75 mmHg
2. Setelah diberikan rendam kaki dengan air hangat dan inhalasi aromaterapi rata-rata tekanan darah sistole responden sebesar 154.69 mmHg dan diastole sebesar 89.76 mmHg. Hasil rata-rata tekanan darah systole dan diastole ini menunjukkan bahwa adanya penurunan tekanan darah setelah diberikan perlakuan (rendam kaki dengan air hangat dan inhalasi aromaterapi).
3. Hasil penelitian juga membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari rendam kaki dengan air hangat dan inhalasi aromaterapi terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di UPT Puskesmas I Denpasar Barat tahun 2023 dengan *p value* 0.000 ($p\ value = 0.000 \leq 0.05$). Hasil *paired t-test* menunjukkan terdapat penurunan tekanan darah sistole dan diastole dimana selisih tekanan darah sistole responden sebelum dan setelah diberikan rendam kaki dengan air hangat dan inhalasi aromaterapi sebesar 8.5 mmHg dan selisih tekanan diastole

responden sebelum dan sesudah diberikan rendam kaki dengan air hangat dan inhalasi aromaterapi sebesar 2.99 mmHg

B. Saran

Pada penelitian ini terbukti bahwa rendam kaki dengan air hangat dan inhalasi aromaterapi memberikan pengaruh terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi, Efek dari rendam kaki menggunakan air hangat menghasilkan energi kalor yang bersifat mendilatasi pembuluh darah dan melancarkan peredaran darah juga merangsang saraf yang ada pada kaki untuk mengaktifkan saraf parasimpatis, sehingga menyebabkan perubahan tekanan darah. Selain itu, aromaterapi yang dihirupkan akan membuat tubuh menjadi tenang dan rileks sehingga pola pernapasan dan denyut jantung menjadi lebih tenang dan dapat mengontrol penurunan tekanan darah.

Oleh sebab itu, maka disarankan kepada perawat atau tenaga kesehatan lainnya untuk digunakan dalam pengobatan hipertensi secara non farmakologis. Selain itu diharapkan juga dapat dijadikan acuan bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian pengaruh rendam kaki dengan air hangat dan inhalasi aromaterapi terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi mengingat rendam kaki dengan air hangat dan inhalasi aromaterapi efektif untuk menurunkan tekanan darah terutama pada lansia yang menderita hipertensi.