

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, peneliti menyimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

1. Karakteristik responden penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kediri I menunjukkan bahwa seluruh responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 22 responden (100,0%). Kelompok usia terbanyak yaitu lansia awal dan lansia muda masing-masing sebanyak 8 responden (36,4%). Tingkat pendidikan terbanyak yaitu pendidikan SD sebanyak 13 responden (59,2%), dan pekerjaan terbanyak yaitu tidak bekerja sebanyak 9 responden (40,9%).
2. Tekanan darah sebelum diberikan hidroterapi rendam kaki air hangat pada penderita hipertensi diperoleh rata-rata tekanan darah sistol sebesar 155,00 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastol sebesar 93,14 mmHg.
3. Tekanan darah sesudah diberikan hidroterapi rendam kaki air hangat pada penderita hipertensi diperoleh rata-rata tekanan darah sistol sebesar 143,77 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastol sebesar 86,95 mmHg.
4. Ada pengaruh hidroterapi rendam kaki air hangat terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kediri dengan nilai *p-value* <0,001.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka peneliti menyarankan yaitu :

1. Bagi perawat di Puskesmas Kediri I

Diharapkan penelitian yang telah dilakukan dapat dimanfaatkan oleh perawat di Puskesmas Kediri I sebagai acuan dalam memberikan terapi non-farmakologis seperti hidroterapi rendam kaki air hangat sebagai intervensi pendukung untuk membantu menurunkan tekanan darah. Selain itu, perawat juga diharapkan dapat meningkatkan edukasi kepada pasien mengenai pengelolaan tekanan darah secara mandiri.

2. Bagi lansia

Lansia penderita hipertensi diharapkan dapat melakukan hidroterapi rendam kaki air hangat secara rutin sebagai upaya pendukung dalam mengendalikan tekanan darah.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan studi ini dengan meningkatkan jumlah sampel minimal dua kali lipat agar hasil lebih representatif dan dapat digeneralisasikan pada populasi lansia yang lebih luas. Desain *quasi-eksperimental* dengan kelompok kontrol juga perlu digunakan untuk memperkuat pembuktian hubungan sebab-akibat. Selain itu, pengendalian faktor perancu seperti pola makan, aktivitas fisik, dan kepatuhan dalam mengkonsumsi obat antihipertensi perlu dilakukan secara lebih ketat. Pengukuran tekanan darah sebaiknya dilakukan secara berkala selama intervensi, misalnya setiap minggu, untuk memperoleh gambaran efek jangka panjang hidroterapi rendam kaki air hangat secara lebih optimal.