BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai efektifitas rebusan jahe putih dan madu terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Posbindu Waskito Padukuhan Pulerejo, Prambanan, Sleman, Yogyakarta, maka dapat disimpulkan berikut:

- 5.1.1 Rebusan jahe putih dan madu dapat berpengaruh signifikan pada penurunan tekanan darah sistolik.
- 5.1.2 Rebusan jahe putih dan madu dapat berpengaruh signifikan pada penurunan tekanan darah diastolik.
- 5.1.3 Konsumsi obat hipertensi berpengaruh secara statistik namun tidak secara klinis pada penurunan tekanan darah sistolik.
- 5.1.4 Konsumsi obat hipertensi tidak berpengaruh secara signifikan pada penurunan tekanan darah diastolik.
- 5.1.5 Sebelum intervensi, tekanan sistolik kelompok intervensi lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol.
- 5.1.6 Sebelum intervensi, tekanan diastolik kelompok intervensi juga secara signifikan lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol.
- 5.1.7 Terdapat perbedaan signifikan dari tekanan darah sistolik kelompok intervensi dan kontrol.
- 5.1.8 Terdapat perbedaan signifikan dari tekanan darah diastolik pada kelompok intervensi dan kontrol.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan keterbatasan yang ada, penulis memberikan beberapa saran berikut:

- 5.2.1 Untuk peneliti selanjutnya, disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan durasi intervensi yang lebih lama agar bisa melihat dampak jangka panjang, terutama pada tekanan darah diastolik.

- 5.2.2 Perlu dilakukan kontrol yang lebih ketat terhadap faktor-faktor luar seperti pola makan, aktivitas fisik, stres, dan kepatuhan minum obat, karena faktor-faktor ini juga dapat mempengaruhi tekanan darah.
- 5.2.3 Perlu dilakukan penelitian lanjutan yang membandingkan efektivitas intervensi jahe putih dan madu antara responden yang rutin dan tidak rutin mengonsumsi obat, agar efek murni intervensi bisa lebih terlihat.
- 5.2.4 Untuk praktik kesehatan masyarakat, intervensi ini bisa dijadikan sebagai salah satu edukasi gaya hidup sehat yang mudah diterapkan di lingkungan masyarakat, khususnya pada kelompok lansia