

BAB 5

KESIMPULAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang efektivitas terapi rendam kaki air hangat dengan garam terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Padukuhan Taraman, Kalurahan Sinduharjo, Ngaglik, Sleman, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 6.1.1 Karakteristik responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia 56–65 tahun sebanyak 16 orang (40%), diikuti oleh kelompok usia di atas 65 tahun sebanyak 9 orang (22,5%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden merupakan kelompok usia lanjut. Responden terbanyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 34 orang (85%) dengan mayoritas responden memiliki pendidikan terakhir Sekolah Dasar (SD) sebanyak 20 orang (50%) Berdasarkan klasifikasi tekanan darah, sebanyak 24 orang (60%) mengalami hipertensi derajat 1 dan 16 orang (40%) mengalami hipertensi derajat 2.
- 6.1.2 Terdapat perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah intervensi rendam kaki air hangat dengan garam pada kelompok intervensi, dengan nilai p value 0,000, dan rerata penurunan sebesar 16,5 mmHg. Ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah intervensi rendam kaki air hangat dengan garam pada kelompok intervensi, dengan nilai p value 0,000 dengan rerata penurunan 12,4 mmHg
- 6.1.3 Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sistolik pengukuran pertama dan pengukuran kedua dengan nilai p value 0,124. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tekanan darah diastolik pengukuran pertama dan pengukuran kedua dengan nilai p value 1,000,

maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara pengukuran pertama dan pengukuran kedua.

- 6.1.4 Terdapat perbedaan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik setelah pada kelompok intervensi setelah intervensi rendam kaki air hangat dengan garam dibandingkan dengan kelompok kontrol dengan p value 0,000.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Masyarakat

Terapi rendam kaki air hangat dengan garam dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif intervensi non-farmakologis yang mudah, murah, dan aman untuk membantu menurunkan tekanan darah. Masyarakat dianjurkan untuk rutin melakukan terapi ini secara mandiri di rumah dengan memperhatikan prosedur pelaksanaan yang benar.

5.2.2 Bagi Tenaga Kesehatan dan Kader

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk mengembangkan program promosi kesehatan dan edukasi di posyandu lansia atau kegiatan komunitas lainnya. Terapi sederhana ini dapat dimasukkan dalam kegiatan preventif dan promotif sebagai bagian dari pengelolaan hipertensi secara holistik.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ke depan dapat dilakukan dengan jumlah sampel yang lebih besar, waktu intervensi yang lebih lama, serta mempertimbangkan kontrol yang lebih ketat terhadap variabel eksternal seperti asupan makanan, konsumsi obat, dan aktivitas fisik. Selain itu, penting untuk melakukan pemantauan jangka panjang untuk melihat keberlanjutan efek terapi terhadap tekanan darah.

5.2.4 Bagi institusi pelayanan kesehatan

Puskesmas atau fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama diharapkan dapat mengintegrasikan terapi rendam kaki air hangat sebagai salah satu