

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data mengenai pengaruh ekstrak daun seledri terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Mlati 2, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 5.1.1 Karakteristik responden bahwa mayoritas lansia penderita hipertensi di Puskesmas Mlati 2 berusia antara 60 hingga 74 tahun, dengan sebagian besar berjenis kelamin perempuan. Tingkat pendidikan sebagian besar rendah, yaitu hanya tamat SD.
- 5.1.2 Terdapat penurunan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik yang signifikan pada responden kelompok intervensi setelah diberikan terapi ekstrak daun seledri.
- 5.1.3 Terdapat penurunan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik yang signifikan pengukuran pertama dan kedua pada responden kelompok kontrol.
- 5.1.4 Terdapat perbedaan penurunan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik yang signifikan pada responden kelompok intervensi dan kontrol.
- 5.1.5 Terapi ekstrak daun seledri berpengaruh besar terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada responden kelompok intervensi dibanding responden kelompok kontrol.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Puskesmas Mlati 2

Puskesmas disarankan untuk memperkuat pengendalian hipertensi pada lansia dengan menyusun dan menerapkan SOP pemantauan tekanan darah yang terstandar dan berkelanjutan. SOP ini mencakup jadwal pengukuran yang konsisten, pencatatan hasil secara sistematis, dan tindak lanjut bagi lansia dengan tekanan darah tidak terkontrol.

5.2.2 Bagi Perawat Komunitas

Perawat komunitas diharapkan memanfaatkan hasil penelitian ini untuk memberikan edukasi kepada lansia dan keluarga tentang pengendalian hipertensi, termasuk penggunaan terapi komplementer sebagai pendamping terapi farmakologis. Perawat juga perlu memantau efek terapi

komplementer, termasuk tekanan darah dan keluhan terkait, serta melibatkan keluarga dalam mendukung kontrol rutin, kepatuhan minum obat, dan anjuran kesehatan.

5.2.3 Bagi Lansia dan keluarga

Lansia hipertensi dan keluarga disarankan untuk meningkatkan kepatuhan terhadap pengobatan, pemeriksaan tekanan darah rutin, serta menerapkan pola hidup sehat, termasuk diet rendah garam, aktivitas fisik, dan pengelolaan stres. Jika menggunakan terapi komplementer, seperti ekstrak daun seledri, perlu dilakukan dengan pemantauan dan tetap berkonsultasi dengan tenaga kesehatan untuk memastikan keamanan penggunaan bersama terapi medis. Terapi ini dapat dipertimbangkan sebagai terapi pendamping untuk pasien dengan tekanan darah yang cenderung sulit menurun. Karena biayanya relatif tinggi, terapi lebih direkomendasikan bagi pasien dengan kemampuan ekonomi memadai.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan mengukur tekakanan darah harian dan kontrol yang lebih ketat terhadap faktor perancu. Penggunaan sampel yang lebih besar dan desain penelitian yang lebih luas juga dianjurkan. Mempertimbangkan penggunaan rebusan daun seledri sebagai alternatif yang lebih ekonomis.