

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

- 5.1.1 Sebagian besar lansia di Posyandu Lansia Sehat Murni dan Sehat Sejahtera kategori usia lanjut 60-74 tahun (80,6%), berjenis kelamin perempuan (86,1%), berpendidikan SD (88,9%), bekerja sebagai IRT (69,4%), dan mengonsumsi obat anti hipertensi (72,2%).
- 5.1.2 Terdapat perbedaan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik kelompok intervensi sebelum dan sesudah pemberian rendam kaki air hangat serai dan garam pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia Sehat Murni dan Sehat Sejahtera Jotangan Klaten.
- 5.1.3 Tidak terdapat perbedaan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik responden kelompok kontrol pada pengukuran pertama dan pengukuran kedua pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Lansia Sehat Murni dan Sehat Sejahtera Jotangan Klaten.
- 5.1.4 Terdapat perbedaan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok intervensi dan kontrol. Rendam kaki efektif menurunkan tekanan darah pada kelompok intervensi dibanding kelompok kontrol dengan *effect size* sedang.

5.2 Saran

- 5.2.1 Bagi peneliti selanjutnya
 - 5.2.1.1 Peneliti selanjutnya diharapkan menganalisis berbagai faktor risiko yang mempengaruhi penurunan tekanan darah seperti merokok, konsumsi garam, aktivitas fisik, jenis obat, serta konsumsi dan waktu paruh obat antihipertensi.
 - 5.2.1.2 Menambah durasi penelitian lebih lama, tidak hanya sekali dalam sehari dan dilakukan secara rutin.
 - 5.2.1.3 Melakukan penelitian ini kepada seluruh lansia hipertensi di Desa Jotangan, tidak hanya di Posyandu Lansia.
 - 5.2.1.4 Penelitian selanjutnya dapat melakukan rendam kaki di sore hari agar efek yang dihasilkan lebih maksimal dalam menurunkan tekanan darah.

5.2.2 Bagi Puskesmas Bayat

5.2.2.1 Bagi puskesmas dapat memberikan edukasi mengenai rendam kaki air hangat serai dan garam kepada pasien hipertensi di puskesmas agar manfaat terapi rendam kaki dapat dirasakan oleh seluruh pasien.

5.2.2.2 Rendam kaki air hangat serai dan garam sebagai terapi komplementer atau pendamping obat dalam penatalaksanaan hipertensi pada lansia.

5.2.2.3 Monitoring lebih lanjut ke posyandu terkait dengan kepatuhan minum obat antihipertensi pada lansia.

5.2.3 Bagi kader posyandu

5.2.3.1 Berperan aktif dalam meningkatkan kepatuhan minum obat antihipertensi pada lansia.

5.2.3.2 Hasil penelitian ini dapat dilakukan secara rutin sebagai kegiatan di posyandu lansia untuk mengendalikan tekanan darah lansia hipertensi dengan menggunakan intervensi non farmakologis rendam kaki air hangat serai dan garam.