

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh terapi rendam kaki air hangat dengan jahe merah terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Padukuhan Demen, Wijimulyo, Nanggulan, Kulon Progo, maka dapat disimpulkan bahwa :

- 5.1.1 Mayoritas responden pada kelompok kontrol maupun kelompok intervensi berusia ≥ 60 tahun, berjenis kelamin perempuan, berpendidikan SLTA, telah menderita hipertensi selama lebih dari 5 tahun, dan bekerja sebagai petani. Karakteristik ini menunjukkan bahwa mayoritas responden merupakan lansia dengan riwayat hipertensi kronis dan aktivitas fisik yang relatif tinggi.
- 5.1.2 Tidak terdapat perbedaan yang signifikan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik antara pengukuran pertama dan kedua pada pasien hipertensi kelompok kontrol di padukuhan Demen
- 5.1.3 Terdapat perbedaan yang signifikan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik antara pengukuran pertama dan kedua pada pasien hipertensi kelompok intervensi di padukuhan Demen
- 5.1.4 Terdapat perbedaan rerata yang signifikan tekanan darah sistolik dan diastolik antara kelompok kontrol dan intervensi di Padukuhan Demen Wijimulyo Nanggulan Kulon Progo.
- 5.1.5 Terapi rendam kaki air hangat dengan jahe merah terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik pada penderita hipertensi. Hal tersebut didukung oleh nilai *effect size* yang berada pada kategori sedang hingga besar. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin lama durasi dan semakin sering terapi diberikan, semakin besar pula pengaruhnya terhadap penurunan tekanan darah sehingga efektivitas terapi menjadi lebih optimal.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Kader Padukuhan Demen

Hasil penelitian dapat dimanfaatkan oleh kader sebagai salah satu upaya nonfarmakologis dalam membantu mengendalikan tekanan darah pada penderita hipertensi melalui penerapan terapi rendam kaki air hangat dengan jahe merah.

5.2.2 Bagi Puskesmas Nanggulan

Puskesmas Nanggulan, khususnya pada program penyakit tidak menular, diharapkan dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai dasar dalam memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai terapi rendam kaki air hangat dengan jahe merah sebagai terapi komplementer yang dapat mendukung pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk :

5.2.3.1 Memperpanjang durasi dan frekuensi pemberian intervensi (lebih dari dua hari) guna mengetahui efektivitas dan konsistensi pengaruh terapi dalam jangka waktu yang lebih panjang.

5.2.3.2 Menyamakan waktu pelaksanaan pengukuran dan pemberian intervensi pada setiap responden agar kondisi pengukuran lebih konsisten dan terhindar dari bias akibat perbedaan waktu

5.2.3.3 Memastikan responden dalam kondisi tenang dan tidak berbicara selama proses pengukuran tekanan darah agar hasil pengukuran lebih akurat.

5.2.3.4 Memastikan seluruh prosedur pengukuran tekanan darah dilaksanakan sesuai dengan standar operasional prosedur (SOP)

5.2.3.5 Melakukan proses pengukuran setelah intervensi oleh orang lain (asisten peneliti) agar meminimalkan bias pengukuran.

5.2.3.6 Mengendalikan faktor perancu yang memengaruhi tekanan darah, terutama konsumsi obat antihipertensi