

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

1. Tekanan Darah sebelum dilakukan intervensi merendam kaki air hangat didapatkan rata-rata tekanan darah sistolik adalah 156,51 mmHg dan tekanan darah diastolik adalah 93,42 mmHg.
2. Tekanan Darah sesudah dilakukan intervensi merendam kaki air hangat didapatkan rata-rata tekanan darah sistole adalah 140,98 mmHg dan tekanan darah diastole 83,29 mmHg.
3. Ada pengaruh penurunan tekanan darah sistole dan diastole dengan nilai 0,000 atau $<0,05$.

7.2 Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Mengembangkan terapi non farmakologi dalam berbagai kegiatan seperti pelatihan, seminar ilmiah yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya salah satu terapi pengobatan non farmakologi bagi penderita tekanan darah tinggi.

2. Bagi Peneliti

Peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengembangkan penelitian serupa menggunakan desain eksperimental yang mengendalikan semua variabel perancu seperti kondisi lingkungan selama intervensi, pemantauan pola makan, kepatuhan pengobatan, dan aktivitas fisik.

- a. Peneliti juga menyarankan agar peneliti lain melakukan terapi merendam kaki air hangat di ruang terpisah untuk menghindari interaksi antar responden sehingga terapi merendam kaki air hangat lebih efektif.
- b. Harapan bagi peneliti lain akan mengidentifikasi populasi yang lebih luas, bukan hanya lansia.
- c. Perhatikan obat antihipertensi bagi yang meminumnya untuk menghindari bias penurunan tekanan darah.

3. Bagi Masyarakat

Terapi merendam kaki air hangat dapat digunakan sebagai terapi tambahan dalam pengobatan pasien hipertensi sehingga masyarakat dapat melakukan terapi merendam kaki air hangat sendiri dirumah secara rutin selama 15 menit sehari untuk menurunkan tekanan darah dengan biaya yang terjangkau.