

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Simpulan dari hasil penelitian dan pembahasan penelitian yang berjudul “pengaruh mandi dengan air dingin terhadap tekanan darah pada lansia di Desa Gledeg, Karanganom, Klaten” adalah sebagai berikut :

1. Karakteristik responden dengan umur antara 45-59 tahun, pekerjaan responden 88,2 % bekerja, jenis kelamin adalah perempuan.
2. Tekanan darah sebelum mandi dengan air dingin sistolik minimum 110 mmHg dan diastoliknya 60 mmHg, maksimal sistolik 140 mmHg dan diastoliknya 90 mmHg.
3. Tekanan darah setelah mandi dengan air dingin sistolik minimum 120 mmHg dan diastoliknya 60 mmHg, maksimal sistolik 140 mmHg dan diastoliknya 90 mmHg.
4. Ada pengaruh mandi dengan air terhadap tekanan darah pada lansia di Desa Gledeg, Karanganom, Klaten.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka saran yang dapat diberikan adalah :

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Untuk tenaga kesehatan dapat menambah pengetahuan tentang mandi dengan air dingin terhadap tekanan darah.

2. Bagi Responden

Responden dapat menambah pengetahuan mengenai mandi dengan air dingin dan bisa mengambil kesimpulan bahwa setelah dilakukan pemeriksaan sebelum dan sesudah mandi dengan air dingin maka hasilnya ada peningkatan tekanan darah setelah mandi menggunakan air dingin.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dengan proses eksperimen sehingga peneliti mampu menambah pengetahuan serta pengalaman dengan mandi air dingin. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan mandi air hangat.