

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diatas mengenai “Penerapan Terapi Rendam Kaki Air Hangat Menggunakan Garam dan Serai Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Hipertensi Di Dekuh Kragilan” dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terapi rendam kaki air hangat menggunakan garam dan serai terbukti efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hal ini ditunjukkan melalui hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi, yang mengalami penurunan signifikan baik pada tekanan darah sistolik maupun diastolik.
2. Hasil pengkajian menunjukkan bahwa sebagian besar responden penderita hipertensi berusia lanjut dan didominasi oleh jenis kelamin perempuan, sesuai dengan karakteristik populasi lansia di Desa Kragilan.
3. Masalah keperawatan yang muncul pada pasien hipertensi meliputi risiko perfusi tidak efektif, defisit pengetahuan tentang pengelolaan hipertensi, dan risiko ketidakpatuhan terhadap pengobatan.
4. Implementasi terapi rendam kaki dilakukan selama beberapa hari dengan prosedur yang sederhana, aman, dan dapat diterapkan secara mandiri oleh pasien maupun keluarga di rumah.
5. Evaluasi setelah dilakukan terapi menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada sebagian besar pasien, serta adanya tanggapan positif dari pasien terhadap intervensi yang diberikan.
6. Dengan demikian, terapi rendam kaki air hangat menggunakan garam dan serai dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif terapi non-farmakologis dalam upaya pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi, terutama di tingkat keluarga dan masyarakat.

B. Saran

1. Bagi Pelayanan Kesehatan

Disarankan agar tenaga kesehatan, khususnya perawat, dapat menjadikan terapi rendam kaki air hangat menggunakan garam dan serai sebagai salah satu intervensi non-farmakologis alternatif dalam penatalaksanaan hipertensi, khususnya di tingkat pelayanan primer seperti posyandu lansia atau puskesmas. Edukasi rutin kepada pasien dan keluarga tentang pentingnya pengendalian tekanan darah secara mandiri juga perlu ditingkatkan.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi tambahan dalam pembelajaran keperawatan komunitas, khususnya dalam penatalaksanaan hipertensi secara holistik dan berbasis keluarga. Diharapkan mahasiswa dapat mengembangkan inovasi intervensi keperawatan yang terjangkau, efektif, dan dapat diterapkan di masyarakat.

3. Bagi Masyarakat

Masyarakat diharapkan dapat mulai menerapkan terapi rendam kaki air hangat dengan garam dan serai sebagai cara mandiri dan alami dalam membantu menurunkan tekanan darah. Terapi ini sederhana, murah, mudah dilakukan di rumah, dan minim efek samping, sehingga cocok untuk kelompok lansia.

4. Bagi Pasien dan Keluarga

Pasien dan keluarga diharapkan lebih aktif dalam memahami kondisi hipertensi dan rutin melakukan pemantauan tekanan darah. Terapi rendam kaki air hangat ini dapat menjadi upaya tambahan yang dilakukan secara mandiri di rumah sebagai pelengkap dari terapi medis, sekaligus meningkatkan kualitas hidup pasien secara menyeluruh.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian lebih lanjut dapat dilakukan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan jangka waktu intervensi yang lebih panjang untuk melihat efektivitas terapi dalam jangka panjang. Selain itu, dapat dikembangkan juga kombinasi bahan terapi lain atau modifikasi metode untuk meningkatkan efikasi dan kenyamanan pasien.