

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Dari hasil penelitian dan pendahuluan dalam penelitian yang berjudul “Efektivitas Pemberian Terapi Rendam Air Hangat Dan Rendaman Air Jahe Hangat Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Puskesmas Darmaraja” dapat disimpulkan beberapa point sebagai berikut:

1. Tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan setelah diberikan intervensi pada kelompok intervensi (rendaman air jahe hangat) menunjukkan adanya penurunan yang konsisten dari minggu ke minggu. Rata-rata tekanan darah sistolik menurun dari 156,28 mmHg menjadi 146,89 mmHg, dan tekanan darah diastolik dari 98,67 mmHg menjadi 87,00 mmHg.
2. Tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan setelah diberikan intervensi pada kelompok kontrol (rendaman air hangat biasa) juga mengalami penurunan, meskipun dalam jumlah yang lebih kecil. Rata-rata tekanan darah sistolik menurun dari 129,94 mmHg menjadi 121,11 mmHg, sementara tekanan darah diastolik tetap 80,67 mmHg. Hasil uji Wilcoxon juga menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan dari minggu ke minggu ($p > 0,05$).
3. Terapi rendaman kaki air jahe hangat efektif menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang signifikan dari minggu ke minggu setelah intervensi, dengan nilai signifikansi uji Wilcoxon sebesar $p = 0,000$.
4. Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan nilai $p = 0,006$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara kelompok rendaman air hangat dan rendaman air jahe hangat, dengan hasil bahwa terapi rendaman air jahe hangat lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk mengembangkan studi serupa dengan sampel lebih besar dan durasi intervensi lebih lama guna memperoleh hasil yang lebih akurat.

5.2.2 Bagi Responden

Terapi rendaman air jahe hangat dapat menjadi alternatif nonfarmakologis yang aman dan mudah dilakukan untuk membantu menurunkan tekanan darah secara alami sesuai standar operasional prosedur.

5.2.3 Bagi Perawat

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar penerapan terapi komplementer dalam praktik keperawatan pada lansia hipertensi lansia di fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama

5.2.4 Bagi Puskesmas

Puskesmas disarankan untuk menerapkan evidence-based practice (EBP) melalui pemanfaatan terapi rendaman air hangat dan rendaman air jahe hangat sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif, aman, dan berbasis bukti ilmiah dalam membantu menurunkan tekanan darah pada lansia.