

## **BAB 5**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh pemberian hidroterapi rendam kaki dengan air hangat terhadap penurunan tekanan darah dan tingkat stress pada Lansia hipertensi di Wilayah Bareng Kartini, maka dapat disimpulkan.

1. Penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi diberikan, tekanan darah lansia berada pada tingkat hipertensi derajat II. Setelah dilakukan intervensi dengan Hidroterapi Rendam Kaki Air Hangat pada kelompok perlakuan, tekanan darah menurun dari hipertensi derajat II menjadi pra hipertensi. Sementara itu, pada kelompok kontrol tidak terdapat penurunan pada tekanan darah.
2. Penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi, lansia mengalami tingkat stress sedang. Setelah dilakukan intervensi dengan Hidroterapi Rendam Kaki Air Hangat pada kelompok perlakuan, terjadi penurunan tingkat stress sedang menjadi rendah. Sementara itu, pada kelompok kontrol tingkat stress tetap pada tingkat sedang dan rendah.
3. Ada pengaruh pemberian hidroterapi rendam kaki dengan air hangat terhadap penurunan tekanan darah dan tingkat stress pada Lansia hipertensi di Wilayah Bareng Kartini RW 01 Kelurahan Bareng.

## 5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian tersebut, maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

**1. Bagi Masyarakat,** penting untuk menyadari perlunya pengobatan non-farmakologis, seperti merendam kaki dengan air hangat untuk membantu menurunkan tekanan darah dan mengurangi stres. Untuk hasil yang maksimal, dianjurkan agar penderita hipertensi senantiasa mempertahankan gaya hidup sehat dengan mengatur pola makan, menghentikan kebiasaan merokok, rutin berolahraga, serta secara berkala memonitor tekanan darah.

**2. Bagi pengembangan ilmu dan teknologi keperawatan**

Penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh institusi kesehatan sebagai referensi untuk melakukan penyuluhan atau pengabdian kepada masyarakat mengenai manfaat merendam kaki dengan air hangat. Serta menambah pengetahuan perawat, sehingga metode pengobatan non-farmakologis ini dapat diterapkan lebih luas di masyarakat.

**3. Bagi peneliti,** diharapkan dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk memperluas wawasan atau sebagai dasar acuan dalam pembelajaran. Hal ini juga berguna untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut dengan jumlah responden yang lebih banyak dalam periode waktu yang sama, serta dengan riwayat penderita hipertensi yang lebih rinci dan pengelolaan variabel yang lebih baik.

