

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan dari tujuan penelitian dan hasil penelitian yang diperoleh dari pengaruh kombinasi terapi *slow deep breathing* dan rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Pasir Panjang, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa:

1. Karakteristik responden yang paling banyak berdasarkan jenis kelamin adalah perempuan, berdasarkan umur berkisar antara 48-60 tahun, berdasarkan tingkat pendidikan terakhir paling banyak lulusan SD, berdasarkan pekerjaan mayoritas sebagai IRT, dan berdasarkan lama menderita hipertensi paling banyak 3 tahun terakhir.
2. Tekanan darah sebelum diberikan intervensi kombinasi terapi *slow deep breathing* dan rendam kaki air hangat paling banyak berada di kategori hipertensi tahap 1 (140-159/90-99 mmHg). Dan paling sedikit (130-139/85-89 mmHg).
3. Tekanan darah setelah diberikan intervensi kombinasi terapi *slow deep breathing* dan rendam kaki air hangat, paling banyak berada di kategori prehipertensi (130-139/85-89 mmHg) dan paling sedikit berada di kategori (120-129/80-84 mmHg).
4. Terdapat pengaruh dari intervensi kombinasi terapi *slow deep breathing* dan rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Pasir Panjang.

5.2 Saran

1. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan masyarakat dan para penderita hipertensi tentang kombinasi terapi *slow deep breathing* dan rendam

kaki air hangat sebagai salah satu terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah

2. Bagi Fasilitas Kesehatan

Diharapkan dapat menjadi referensi dalam pemberian terapi komplementer tambahan pada penderita hipertensi

3. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai institusi pendidikan, diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran tentang terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah

4. Bagi Peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dengan membandingkan kombinasi terapi *slow deep breathing* dan rendam kaki air hangat dengan terapi komplementer lainnya serta dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambah variabel lainnya yang mendukung penelitian.