

## **BAB 5**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh terapi rendam kaki air hangat dan relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi derajat 1. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara terhadap tiga responden selama tujuh hari pelaksanaan terapi, dapat disimpulkan beberapa hal berikut:

1. **Karakteristik Subjek Penelitian** Ketiga responden memiliki karakteristik yang berbeda namun memiliki kesamaan risiko hipertensi. Usia responden berada di rentang 49–55 tahun, dengan latar belakang pendidikan dasar dan aktivitas fisik yang rendah. Gaya hidup seperti konsumsi kafein berlebihan, makanan tinggi garam, stres emosional, dan kurangnya olahraga menjadi pemicu tekanan darah tinggi. Responden yang mendapat dukungan keluarga menunjukkan respons lebih baik terhadap terapi.
2. **Pengalaman Responden Selama Terapi** Selama terapi, seluruh responden mengalami perubahan positif secara emosional dan fisik. Mereka melaporkan tidur yang lebih nyenyak, tubuh terasa ringan, dan pikiran lebih tenang. Mereka juga menyatakan bahwa terapi ini adalah pengalaman pertama yang menyenangkan dan sangat membantu, terlebih bagi mereka yang jarang mendapat pelayanan kesehatan.
3. **Perubahan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Terapi** Setelah tujuh hari terapi, seluruh responden mengalami penurunan teterjadi pada Ny.NB yaitu sebesar 27 mmHg, diikuti oleh Ny. J 24 mmhg dan Ny. NP sebesar 20 mmHg. Sedangkan tekanan darah diastolik ketiganya menurun rata-rata 10 mmHg. Hal ini menunjukkan bahwa terapi rendam kaki air hangat dan relaksasi Benson efektif sebagai metode nonfarmakologis untuk membantu menurunkan tekanan darah secara alami..

#### **5.2 Saran**

1. **Untuk Pasien Hipertensi** Pasien hipertensi dapat mencoba terapi rendam kaki air hangat dan relaksasi Benson sebagai alternatif pengendalian tekanan darah yang sederhana, murah, dan dapat dilakukan di rumah secara mandiri. Terapi ini sebaiknya dilakukan secara rutin dan disertai

perubahan gaya hidup sehat seperti mengurangi kafein, garam, dan memperbanyak aktivitas fisik ringan.

2. **Untuk Puskesmas dan Tenaga Kesehatan** Puskesmas dapat menjadikan terapi ini sebagai bagian dari program promosi kesehatan dan intervensi komunitas. Tenaga kesehatan dapat memberikan edukasi serta panduan praktik mandiri kepada masyarakat dalam penerapan terapi ini.
3. **Untuk Peneliti Selanjutnya** Penelitian lanjutan dapat dilakukan dengan jumlah responden yang lebih besar serta mempertimbangkan faktor usia, jenis kelamin, dan riwayat penyakit lainnya. Perlu juga pengukuran efek jangka panjang terapi ini terhadap tekanan darah dan kualitas hidup pasien.
4. **Refleksi Peneliti** Sebagai peneliti, saya mendapatkan pengalaman berharga dalam melaksanakan intervensi ini. Saya melihat bahwa perhatian sederhana seperti terapi dan wawancara langsung dapat memberikan dampak emosional yang besar bagi pasien. Kegiatan ini juga mengajarkan bahwa pendekatan yang manusiawi dan empati adalah kunci dalam praktik keperawatan yang efektif

Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam pengembangan intervensi sederhana dan terjangkau untuk pengelolaan hipertensi