

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan implemetasi air rebusan daun kelor dalam menurunkan tekanan darah pada penderita darah tinggi di Puskesmas oesapa Kecamatan kelapa lima Kota Kupang. Jadi dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik responden

Penelitian ini menunjukkan bahwa usia, jenis kelamin, pekerjaan, dan tingkat pendidikan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kejadian hipertensi. Seiring bertambahnya usia, risiko hipertensi meningkat akibat perubahan alami dalam sistem kardiovaskular. Jenis kelamin juga berperan, di mana perempuan yang telah menopause menjadi lebih rentan terhadap hipertensi karena penurunan hormon estrogen. Pekerjaan dengan tingkat stres tinggi, aktivitas fisik berat, atau ketidakaktifan juga dapat memicu tekanan darah tinggi. Sementara itu, tingkat pendidikan yang rendah sering dikaitkan dengan kurangnya pengetahuan mengenai kesehatan, yang berdampak pada rendahnya kesadaran akan pola hidup sehat. Sebagai upaya pencegahan dan pengelolaan hipertensi, air rebusan daun kelor (*Moringa oleifera*) dapat digunakan sebagai terapi alami yang mendukung.

2. Tekanan Darah Sebelum pemberian air rebusan Daun Kelor

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum memberikan air rebusan daun kelor tekanan darah kedua responden sangat tinggi. Sebelum dilakukan pemberian air rebusan daun kelor tekanan darah TN J. adalah tekanan darah sistole 150 mmHg, dan tekanan darah diastole 100 mmHg, pada Ny.L tekanan darah sistole 160 mmHg, dan tekanan darah diastole 100 mmHg

3. Tekanan darah sesudah pemberian air rebusan Daun Kelor

Hasil penelitian menunjukkan hasil pengukuran tekanan darah setelah dilakukan pemberian Air rebusan dan selama 4 hari berturut-turut. Setelah dilakukan pemberian air rebusan daun kelor ada penurunan tekanan darah pada kedua responden. Sesudah dilakukan pemberian air rebusan daun kelor tekanan darah Tn.J menjadi tekanan daras sistole 135 mmHg, dan tekanan darah diastole 90 mmHg, pada Ny.L tekanan darah sistole 145 mmHg, dan tekanan darah diastole 80 mmHg.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan tekanan darah dan makalah penelitian mengukur tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian air rebusan selama 4 hari. Sebelum diberikan air rebusan daun kelor, Tn.J 150/100 mmHg. Dan setelah memberikan air rebusan selama 4 hari berturut-turut, Ny. L berkurang, yaitu: tekanan darah sistolik 130 mm Hg dan tekanan darah diastolik 80 mm Hg. Sedangkan pada Ny L sebelum diberikan air rebusan daun kelor dan setelah diberikan air rebusan daun kelor selama 4 hari, tekanan darah Ny. L mengalami penurunan yaitu: tekanan darah sistolik 150 mmHg. Dan tekanan diastoliknya 90 mm Hg. Menurut peneliti, pemberian Air reusan daun kelor menurunkan tekanan darah pada penderita tekanan darah tinggi. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa konsumsi air rebusan daun kelor terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada penderita darah tinggi.

Jika seseorang berusia 64 tahun memiliki tekanan darah 150/95 mmhg, maka masuk dalam kategori Hipertensi Grade 1.

1. Bagi masyarakat (Pasien dan Keluarga)

Diharapkan pasien dan keluarganya dapat mengaplikasikan air rebusan daun kelor untuk menurunkan tekanan darah pasien.

2. Bagi peneliti

Hal ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, keterampilan dan pengalaman dalam melakukan penelitian ilmiah. Dan diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian yang mendalam dalam jangka waktu yang lebih lama untuk mengatasi masalah hipertensi.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk menambah pengetahuan dan kegiatan edukasi terkait pemanfaatan air rebusan daun kelor untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi