

BAB 5

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi rendam kaki air hangat terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi. Terapi ini tidak hanya memberikan efek fisiologis berupa penurunan tekanan darah, tetapi juga efek psikologis seperti perasaan tenang, berkurangnya sakit kepala, serta kualitas tidur yang lebih baik. Tidak ditemukan adanya efek samping yang berbahaya, sehingga terapi ini aman digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis. Sejalan dengan hasil penelitian ini, disarankan agar tenaga kesehatan di Puskesmas maupun fasilitas pelayanan kesehatan lainnya dapat menjadikan terapi rendam kaki air hangat sebagai salah satu intervensi pendukung dalam penatalaksanaan hipertensi pada ibu hamil. Bagi ibu hamil, terapi ini dapat dilakukan secara mandiri di rumah dengan tetap memperhatikan anjuran tenaga kesehatan, karena selain mudah dan murah, juga terbukti memberikan manfaat yang signifikan baik bagi kesehatan fisik maupun psikologis.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil dan kesimpulan yang diperoleh, maka saran yang dapat diberikan adalah:

1. Bagi Tenaga Kesehatan:

Terapi rendam kaki air hangat dapat dijadikan sebagai intervensi non farmakologis alternatif dalam penatalaksanaan awal hipertensi pada ibu hamil, terutama di fasilitas kesehatan primer seperti puskesmas.

2. Bagi Ibu Hamil:

Diharapkan ibu hamil yang mengalami hipertensi dapat menerapkan terapi ini secara rutin di rumah dengan bimbingan petugas kesehatan, untuk membantu mengontrol tekanan darah secara alami.

3. Bagi Institusi Pendidikan dan Peneliti Selanjutnya:

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar serta durasi yang lebih panjang untuk menguatkan temuan ini dan mengurangi bias. Selain itu, penelitian lanjutan dapat membandingkan efektivitas terapi ini dengan metode terapi non-farmakologis lainnya.

4. Bagi Puskesmas Sikumana:

Diharapkan dapat mengintegrasikan terapi ini sebagai bagian dari promosi kesehatan dan edukasi pada program KIA (Kesehatan Ibu dan Anak), khususnya dalam pelayanan antenatal care.