

BAB 5

PENUTUP

5. Kesimpulan

5.1.1 Tekanan darah sebelum pemberian terapi rendaman kaki air hangat campuran garam pada klien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Oesapa

Hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 15 hingga 21 Juni 2025 menunjukkan tekanan darah responden Ny. J sebelum diberikan terapi rendaman kaki dengan air hangat dan campuran garam setiap pagi pukul 09.00 WITA selama 7 hari. Tekanan darah yang tercatat adalah 180/90 mmHg pada hari pertama, 185/80 mmHg pada hari kedua, 170/70 mmHg pada hari ketiga, 175/80 mmHg pada hari keempat, 180/70 mmHg pada hari kelima, 170/80 mmHg pada hari keenam, dan 160/90 mmHg pada hari ketujuh.

Sementara itu, hasil tekanan darah Tn. A sebelum diberikan terapi rendaman kaki dengan air hangat yang dicampur garam, yang diukur setiap pagi pukul 09.30 WITA selama 7 hari, menunjukkan nilai 150/80 mmHg pada hari pertama, 150/90 mmHg pada hari kedua, 145/70 mmHg pada hari ketiga, 155/80 mmHg pada hari keempat, 145/80 mmHg pada hari kelima, 140/70 mmHg pada hari keenam, dan 135/80 mmHg pada hari ketujuh.

5.1.2 Tekanan darah sesudah pemberian terapi rendaman kaki air hangat campuran garam pada klien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Oesapa

Hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 15 hingga 21 Juni 2025 menunjukkan tekanan darah responden Ny. J setelah diberikan terapi rendaman kaki dengan air hangat yang dicampur garam, diukur setiap pagi pukul 09.15 WITA selama 7 hari. Tekanan darah yang tercatat adalah 170/90 mmHg pada hari pertama, 180/80 mmHg pada hari kedua, 165/70 mmHg pada hari ketiga, 170/100 mmHg pada hari keempat, 170/90

mmHg pada hari kelima, 160/95 mmHg pada hari keenam, dan 155/80 mmHg pada hari ketujuh. Sementara itu, hasil tekanan darah Tn. A setelah menjalani terapi yang sama, diukur setiap pagi pukul 09.45 WITA selama 7 hari, menunjukkan nilai 140/80 mmHg pada hari pertama, 145/80 mmHg pada hari kedua, 130/70 mmHg pada hari ketiga, 140/90 mmHg pada hari keempat, 130/80 mmHg pada hari kelima, 135/70 mmHg pada hari keenam, dan 130/80 mmHg pada hari ketujuh.

5.1.3 Analisis pemberian terapi rendam kaki air hangat dicampur dengan garam

Berdasarkan pembahasan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa terapi rendam kaki dengan air hangat yang dicampur garam dapat menurunkan tekanan darah melalui mekanisme fisiologis yang melibatkan sistem vaskular, saraf, dan elektrolit tubuh. Air hangat bersuhu 38–40°C menyebabkan pelebaran pembuluh darah perifer (vasodilatasi), khususnya di kaki, sehingga aliran darah menjadi lebih lancar, tahanan perifer menurun, dan beban jantung berkurang. Penambahan garam (NaCl) meningkatkan konduktivitas panas sekaligus merangsang saraf di telapak kaki, yang memicu aktivasi sistem saraf parasimpatis sehingga denyut jantung melambat dan tekanan darah turun. Selain itu, tekanan air membantu aliran balik vena menuju jantung (efek dekompresi perifer), sehingga sirkulasi darah lebih efisien. Kombinasi efek ini menjadikan terapi rendam kaki hangat dengan garam efektif, alami, dan aman untuk mengendalikan hipertensi.

5.2 Saran

1. Bagi keperawatan

Perawat memiliki peran penting dalam mengembangkan serta menentukan jenis intervensi yang aman dan efektif bagi klien dengan hipertensi. Diharapkan perawat dapat menerapkan terapi rendam kaki dengan air hangat yang dicampur garam sebagai terapi komplementer dalam praktik keperawatan, sehingga memberikan manfaat sebagai metode pengobatan nonfarmakologis.

2. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan untuk menurunkan tekanan darah melalui penerapan terapi rendam kaki dengan air hangat yang dicampur garam pada klien hipertensi.

3. Bagi peneliti

Sebelum melaksanakan penelitian, disarankan untuk mengumpulkan lebih banyak referensi terkait intervensi dan masalah yang akan diteliti, sehingga peneliti memiliki pemahaman yang lebih luas mengenai topik tersebut.

4. Bagi Responden

Diharapkan responden dapat menjalani pola hidup sehat yang dianjurkan dan lebih konsisten mengikuti terapi rendam kaki dengan air hangat yang dicampur garam sebagai alternatif pengobatan yang terjangkau, mudah, dan praktis untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.