

## BAB 5

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tekanan darah sebelum pemberian terapi rendam kaki air hangat pada pasien hipertensi di Puskesmas Oesapa Kota Kupang adalah sebagian besar responden mengalami hipertensi derajat 1
2. Tekanan darah sesudah pemberian terapi rendam kaki air hangat pada pasien hipertensi di Puskesmas Oesapa Kota Kupang adalah sebagian besar responden mengalami berada pada tingkat *pra*-hipertensi.
3. Terapi rendam kaki air hangat efektif dalam menurunkan tekanan darah hipertensi di Puskesmas Oesapa Kota Kupang.

#### 5.2 Saran

1. Bagi Pasien Hipertensi

Pasien diharapkan dapat menerapkan rendam kaki air hangat secara rutin di rumah sebagai bagian dari upaya mandiri dalam mengontrol tekanan darah, disertai dengan pola hidup sehat lainnya seperti diet rendah garam, olahraga teratur, dan pengelolaan stress.

2. Bagi masyarakat

Diharapkan terapi rendam kaki dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif terapi non-farmakologis yang mudah, murah, dan efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah, khususnya pada pasien hipertensi ringan hingga sedang. Terapi ini juga dapat dimasukkan kedalam program edukasi promotive dan preventif.

3. Bagi Institusi

Perlu dilakukan pelatihan dan penyuluhan kepada masyarakat mengenai cara yang tepat dalam melakukan terapi rendam kaki air hangat, termasuk durasi,

suhu air yang dianjurkan dan frekuensinya, agar hasil yang diperoleh maksimal dan aman.

4. Bagi peneliti

Mendapatkan pengalaman dalam melakukan penelitian terutama dalam penanganan hipertensi melalui terapi rendam kaki air hangat khususnya pasien hipertensi di Puskesmas Oesapa Kota Kupang