BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh terapi rendam kaki air hangat dengan teknik relaksasi terhadap penurunan tekanan darah pada dewasa muda penderita hipertensi primer di wilayah kerja Puskesmas Ingin Jaya, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Tekanan darah pada dewasa muda penderita hipertensi sebelum diberikan terapi rendam kaki air hangat garam dengan relaksasi di Wilayah Kerja Puskesmas Ingin Jaya umumnya berada pada kategori hipertensi derajat 1. Sebagian besar responden mengalami tekanan darah tinggi (90%), yang menunjukkan kondisi tekanan darah yang belum terkontrol secara optimal.
2. Setelah dilakukan terapi rendam kaki air hangat garam dengan teknik relaksasi, terjadi penurunan tekanan darah secara bertahap dan signifikan pada masing-masing sesi terapi. Penurunan tersebut terlihat dari bergesernya kategori tekanan darah responden ke arah pra-hipertensi dan normal. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi tersebut efektif menurunkan tekanan darah secara klinis dan statistik, dengan nilai p-value < 0,05 pada semua tahap intervensi.
3. Terapi rendam kaki air hangat garam disertai relaksasi terbukti berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada dewasa muda penderita hipertensi primer di Wilayah Kerja Puskesmas Ingin Jaya. Mekanisme penurunan ini melibatkan vasodilatasi akibat peningkatan oksida nitrat (NO), penurunan aktivitas sistem saraf simpatis, serta efek relaksasi yang menurunkan

kadar hormon stres seperti kortisol. Terapi ini bekerja secara fisiologis dan psikologis, sehingga memberikan dampak yang menyeluruh terhadap regulasi tekanan darah.

5.2 Saran

Berdasarkan temuan dan hasil penelitian yang diperoleh, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan / Teoritis

   Penelitian ini diharapkan dapat menjadi kontribusi dalam memperkaya khasanah ilmu pengetahuan di bidang kesehatan, khususnya terkait terapi non-farmakologis pada penyakit degeneratif seperti hipertensi. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian lanjutan yang mengeksplorasi lebih jauh efektivitas terapi air hangat dan teknik relaksasi pada berbagai kelompok usia atau jenis hipertensi lainnya.

2. Bagi Responden (Masyarakat)

   Dewasa muda yang menderita hipertensi, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Ingin Jaya, disarankan untuk memanfaatkan terapi rendam kaki dengan air hangat yang ditambahkan garam serta teknik relaksasi pernapasan sebagai terapi komplementer yang mudah, murah, dan dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Terapi ini diharapkan menjadi alternatif untuk mengendalikan tekanan darah selain pengobatan farmakologis.

3. Bagi Puskesmas Ingin Jaya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam pengembangan program promotif dan preventif dalam penanggulangan hipertensi. Puskesmas diharapkan dapat memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai manfaat terapi rendam kaki air hangat dan teknik relaksasi sebagai bagian dari layanan kesehatan non-farmakologis, yang bisa diterapkan melalui penyuluhan rutin maupun inovasi pelayanan.

4. Bagi Institusi Pendidikan (Universitas Bina Bangsa Getsempena)

Penelitian ini diharapkan menjadi sumber referensi tambahan bagi mahasiswa dan dosen dalam mengembangkan pengetahuan serta keterampilan terkait intervensi non-farmakologis pada penderita hipertensi. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar dalam menyusun kebijakan akademik, tugas akhir, dan pengembangan kurikulum berbasis riset aplikatif.