

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan tujuan umum dan tujuan khusus yang telah di bahas pada bab sebelumnya mengenai efektifitas hidroterapi (air hangat dan air dingin) terhadap penurunan hipertensi pada lansia di Desa Pasi Lamgarot Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar Tahun 2023 dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tekanan darah responden sebelum melakukan hidroterapi air dingin pada pasien tekanan darah tinggi mayoritas responden yang mengalami hipertensi tingkat 1 yaitu sebanyak 16 responden (80%).
2. Tekanan darah responden sesudah melakukan hidroterapi air dingin pada pasien tekanan darah tinggi mayoritas responden yang mengalami hipertensi tingkat 1 yaitu sebanyak 12 responden (60%).
3. Tekanan darah responden sebelum melakukan hidroterapi air hangat pada pasien tekanan darah tinggi mayoritas responden yang mengalami hipertensi tingkat 1 yaitu sebanyak 18 responden (90%).
4. Tekanan darah responden sesudah melakukan hidroterapi air hangat pada pasien tekanan darah tinggi mayoritas responden yang mengalami hipertensi tingkat 1 yaitu sebanyak 9 responden (45%).

Berdasarkan hasil uji *Independen T Test* diperoleh nilai sig (2-tailed) = 0,000 < 0,05, yang artinya bahwa ada perbedaan rata-rata nilai kelompok hidroterapi air dingin dengan kelompok hidroterapi air hangat, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hidroterapi air dingin lebih efektif dari pada hidroterapi

air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia

4.2. Saran

Berdasarkan simpulan diatas, maka dapat dikemukakan beberapa saran dan masukan yang kiranya bermanfaat bagi masyarakat, instansi pelayanan (Puskesmas) dan peneliti selanjutnya, sebagai berikut

1. Bagi tempat penelitian

Diharapkan agar penelitian ini bisa menambah wawasan yang nantinya akan dapat dipraktikan oleh diri sendiri dan mahasiswa mengenai Efektifitas hidroterapi terhadap penurunan hipertensi pada lansia.

2. Bagi Institusi Pendidikan Universitas Bina Bangsa Getsempena

Diharapkan penelitian dijadikan sebagai bahan pemasukan dan informasi tambahan khususnya bagi Mahasiswa Universitas Bina Bangsa Getsempena tentang Efektifitas hidroterapi terhadap penurunan hipertensi pada lansia.

3. Bagi Responden

Diharapkan agar dapat menambahkan pengetahuan bagi responden tentang Efektifitas hidroterapi terhadap penurunan hipertensi pada lansia.

4. Bagi Peneliti

Diharapkan agar dapat menambahkan pengetahuan dan pengalaman peneliti mengenai Efektifitas hidroterapi terhadap penurunan hipertensi pada lansia.