

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tekanan darah kelompok intervensi dengan hipertensi mengalami penurunan baik pada tekanan *sistole* maupun *diastolik*. Rata-rata tekanan darah *sistolik* setelah di berikan terapi rendam kaki air hangat yaitu 160 mmHg, mengalami penurunan 10 mmHg. Rata-rata tekanan darah diastolik setelah di berikan terapi rendam kaki air hangat yaitu 110 mmHg, terjadi penurunan tekanan darah distolik sebesar 10 mmHg, sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada perubahan tingkat tekanan darah yang bermakna pada *pre-test* dan *post-test*

B. Saran

a. Teoritis

Penelitian ini bisa digunakan sebagai sumber pendukung untuk penelitian lebih lanjut tentang manfaat rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah sistole dan diastole.

b. Praktis

Diharapkan bagi responden yang mengalami hipertensi dapat menggunakan terapi non farmakologi seperti rendam kaki air hangat untuk menurunkan tekanan darah.

Bagi tenaga kesehatan agar memberikan pendidikan kesehatan khususnya pada pasien hipertensi tentang manfaat rendam kaki air hangat untuk menurunkan tekanan darah. Sehingga dapat di gunakan

sebagai bahan dalam memberikan informasi yang akurat dan sebagai pengonatan non farmakologi.