

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya maka diambil kesimpulan dan saran sesuai dengan pembahasan yang telah dibahas sebelumnya adalah sebagai berikut :

1. Umur dapat disimpulkan umur sangat mempengaruhi munculnya penyakit hipertensi hal ini dikarenakan ketidak elastisitasnya pembuluh darah, katup jantung menebal, kaku, kemampuan memompa darah menurun, sehingga menurunkan baroreseptor menyebabkan aliran darah tidak lancar dan terjadi peningkatan tekanan darah yang dapat menyebabkan hipertensi.
2. Jenis kelamin dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin juga sangat erat kaitannya terhadap terjadinya hipertensi dimana pada masa muda dan parubaya lebih tinggi penyakit hipertensi pada perempuan lebih tinggi setelah umur 55 tahun, dan ketika seseorang perempuan mengalami masa menopause.
3. Setelah dilakukan intervensi terapi rendam kaki air hangat dan terapi teknik relaksasi otot progresif dapat disimpulkan terapi teknik relaksasi otot progresif lebih efek dalam mengontrol hipertensi dengan $p=0,003$.

B. Saran

1. Bagi Lansia

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan lansia dalam upaya mengontrol hipertensi dengan melakukan terapi rendam kaki air hangat dan teknik relaksasi otot progresif.

2. Bagi Panti

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi cara mengontrol dan mengatasi hipertensi pada lansia secara non farmakologi sehingga dapat tercipta harapan hidup yang sejahtera.

3. Institusi Akademik

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi aplikasi dalam ruang lingkup asuhan keperawatan pada pasien hipertensi.
- b. Bagi mahasiswa/i dapat sebagai bahan masukan teori dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan dapat dijadikan bahan referensi di Perpustakaan.

4. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan ilmu pengetahuan bagi profesi keperawatan agar dapat memberikan intervensi Non Farmakologis pada lansia dengan hipertensi.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini lebih lanjut dengan menggunakan terapi lainnya dan dengan subyek penelitian yang lebih banyak.

