

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai perbedaan efektivitas terapi rendam kaki air hangat jahe merah dengan terapi rendam kaki air hangat jahe putih terhadap tekanan darah penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini didominasi oleh perempuan dan sebagian besar berada pada kelompok usia lanjut (lansia) yang merupakan kelompok dengan risiko tinggi mengalami hipertensi.
2. Rata-rata tekanan darah penderita hipertensi sebelum diberikan terapi rendam kaki air hangat jahe merah adalah 148/88 mmHg, kemudian menurun menjadi 131/78 mmHg setelah diberikan intervensi.
3. Rata-rata tekanan darah penderita hipertensi sebelum diberikan terapi rendam kaki air hangat jahe putih adalah 147/91 mmHg, kemudian menurun menjadi 138/84 mmHg setelah diberikan intervensi.
4. Terapi rendam kaki air hangat jahe merah terbukti berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p\text{-value} < 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang bermakna antara tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian terapi.
5. Terapi rendam kaki air hangat jahe putih juga terbukti berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil uji Wilcoxo

menunjukkan nilai $p\text{-value} < 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan yang bermakna antara tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian terapi.

6. Terdapat perbedaan efektivitas antara terapi rendam kaki air hangat jahe merah dan terapi rendam kaki air hangat jahe putih terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi. Berdasarkan hasil uji Mann-Whitney diperoleh nilai $p\text{-value}$ sistolik = 0,002 ($p < 0,05$) dan $p\text{-value}$ diastolik = 0,010 ($p < 0,05$). Terapi rendam kaki air hangat jahe merah lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik, sedangkan terapi rendam kaki air hangat jahe putih lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah diastolik.

B. Saran

1. Bagi Masyarakat

Masyarakat, khususnya penderita hipertensi, disarankan untuk menerapkan terapi rendam kaki air hangat menggunakan jahe merah maupun jahe putih sebagai terapi pendamping dalam membantu menurunkan tekanan darah. Terapi tersebut sebaiknya dilakukan secara rutin sesuai prosedur dan tidak menggantikan pengobatan antihipertensi yang telah dianjurkan oleh tenaga kesehatan.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan edukasi kepada penderita hipertensi mengenai terapi rendam kaki air hangat menggunakan jahe sebagai salah satu terapi komplementer yang dapat membantu

mengendalikan tekanan darah, sehingga masyarakat memiliki alternatif terapi nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih besar, waktu intervensi yang lebih lama, serta mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi tekanan darah, seperti pola makan, aktivitas fisik, tingkat stres, dan kepatuhan mengonsumsi obat antihipertensi.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan dapat mendorong mahasiswa untuk mengembangkan penelitian mengenai terapi komplementer pada penderita hipertensi sehingga diperoleh bukti ilmiah yang lebih kuat dan dapat diterapkan dalam praktik keperawatan.