

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh Pengaruh Terapi *Slow Deep Breathing* dan Rendam Kaki Air Hangat terhadap perubahan Tekanan Darah di Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dan berada pada rentang usia pra-lansia yaitu 40–59 tahun.
2. Rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik mengalami perubahan setelah intervensi.
3. Rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok intervensi berbeda setelah intervensi, dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,005$), yang menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan perbedaan antara sebelum dan sesudah intervensi signifikan.
4. Tekanan darah sistolik dan diastolik kelompok intervensi dan kelompok kontrol berbeda secara signifikan setelah intervensi (nilai p sistolik dan diastolik = $0,000 < 0,05$), dan H_0 ditolak, yang menunjukkan bahwa terapi kombinasi lebih efektif daripada pengobatan saja dalam menurunkan tekanan darah.

B. Saran

1. Bagi responden

Responden disarankan untuk menjadikan terapi slow deep breathing dan rendam kaki air hangat sebagai bagian dari rutinitas harian dalam mengelola hipertensi. Terapi ini sederhana dan dapat dilakukan sendiri di rumah diterapkan, dan telah terbukti membantu menurunkan tekanan darah.

2. Bagi fasilitas kesehatan

Diharapkan bahwa penelitian ini akan memungkinkan para profesional medis untuk mengobati individu dengan hipertensi menggunakan terapi ini sebagai alternatif.

3. Bagi institusi pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan pustaka dan referensi bagi mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya tentang terapi koplementer yang berhubungan dengan hipertensi

4. Bagi peneliti selanjutnya

Dengan membandingkan kombinasi rendaman kaki dengan air hangat dan terapi napas dalam yang lambat dengan terapi pelengkap lainnya, penelitian ini akan memberikan data dasar bagi peneliti di masa mendatang. Penelitian ini juga harus mencakup lebih banyak sampel dan dilakukan dalam jangka waktu yang lebih lama untuk mengamati efek jangka panjang dari terapi kombinasi ini.