

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil studi literatur yang dilakukan pada beberapa artikel mengenai pengaruh terapi konsumsi air kelapa muda dan relaksasi otot progresif pada wanita usia subur dengan hipertensi, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Dari beberapa penelitian hasil uji statistik terdapat pengaruh air kelapa muda pada wanita usia subur dengan hipertensi penurunan tekanan darah sistolik berkisar 23,59 - 8,35 dan diastolik 7,92 - 5,5 dengan nilai *p-value* < 0,05.
2. Dari beberapa penelitian hasil uji statistik terdapat pengaruh relaksasi otot progresif pada wanita usia subur dengan hipertensi penurunan tekanan darah sistolik 3,35 - 2,06 dan diastolik 2,75 - 2,13 dengan nilai *p-value* < 0,05.

B. Saran

Saran yang dapat diberikan dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran umum mengenai pengaruh terapi konsumsi air kelapa muda dan relaksasi otot progresif pada wanita usia subur dengan hipertensi adalah sebagai berikut :

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan tenaga kesehatan khususnya bidan di fasilitas kesehatan dapat mengantisipasi kejadian hipertensi pada wanita usia subur dengan menganjurkan

pasien rutin mengkonsumsi air kelapa muda jenis kelapa hibrida dan relaksasi otot progresif selama 15-30 menit. Bidan memberikan penyuluhan di kelas ibu tentang manfaat air kelapa muda dan relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah pada wanita usia subur dengan hipertensi.

2. Bagi Masyarakat

Diharapkan bagi masyarakat untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin untuk mengantisipasi kejadian hipertensi pada wanita usia subur. Pengobatan hipertensi dengan cara non-farmakologis dengan cara mengkonsumsi air kelapa muda dan jenis kelapa hibrida sebanyak 250-300 ml, dan melakukan relaksasi otot progresif secara rutin selama 15-30 menit dapat dilakukan pagi, siang dan sore. Sehingga dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi terutama pada wanita usia subur dengan hipertensi.

3. Bagi Prodi Kebidanan Metro

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menambahkan wawasan dan memanfaatkan sebaik-baiknya bagi mahasiswa prodi kebidanan Metro tentang pengaruh terapi air kelapa muda dan relaksasi otot progresif pada wanita usia subur dengan hipertensi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dengan hasil penelitian menggunakan metode penelitian yang terbaik yang dilakukan pada manusia, diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengembangkan ilmu dengan kualitas lebih baik, sehingga dapat membantu proses perkembangan pada bidang ilmu kesehatan dan pengembangan pelayanan kesehatan pada seluruh fasilitas di bidang kesehatan khususnya pada pelayanan

penyakit tidak menular pada wanita usia subur dengan hipertensi sehingga dapat menurunkan angka kejadian hipertensi.