

## **BAB 5**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Subyek penelitian ini lansia dengan diagnosa medis hipertensi sejak 5 tahun yang lalu, keluhan rasa berat di tengkuk dan menjalar sakit di kepala dengan hasil pemeriksaan tekanan darah 155/90 mmHg dan frekuensi nadi 90x/menit.
2. Implementasi terapi relaksasi merendam kaki dengan air hangat didahului dengan edukasi mengenai hipertensi. Dilakukan secara 3 kali kunjungan.
3. Terjadi peningkatan status kenyamanan ditandai dengan kesejahteraan fisik meningkat, kesejahteraan psikologis meningkat, perawatan sesuai kebutuhan meningkat, keluhan tidak nyaman menurun, gelisah menurun, kesulitan tidur menurun, pola tidur membaik, dan hasil pemeriksaan tekanan darah mengalami penurunan menjadi 135/80 mmHg.
4. Teknik relaksasi merendam kaki dengan air berhasil untuk menurunkan tekanan darah secara fluktuatif kecenderungan menurun dan skala nyeri.

#### **B. Saran**

##### **1. Peneliti/Mahasiswa**

Disarankan peneliti selanjutnya pada saat perendaman melakukan penutupan bak menggunakan kain sampai permukaan bak tertutup, sehingga tidak terjadi evaporasi yang sangat signifikan.

##### **2. Puskesmas Kotabumi 2**

Disarankan puskesmas meningkatkan penyuluhan mengenai hipertensi dan dibarengi teknik relaksasi merendam kaki dengan air hangat untuk menurunkan tekanan darah. Tim tenaga kesehatan diharapkan meningkatkan kunjungan rumah dan Posyandu.

**3. Pasien dan Keluarga**

Diharapkan klien dan keluarga tetap melakukan terapi relaksasi merendam kaki dengan air hangat secara mandiri, rutin, memanfaatkan fasilitas kesehatan dan mengkonsumsi obat kembali.