

## **BAB 7**

### **KESIMPULAN dan SARAN**

#### **7.1 Kesimpulan**

Berdasarkan uraian pada hasil penelitian dan pembahasan peneliti menyimpulkan bahwa :

1. Tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sebelum diberikan terapi rendam kaki air hangat di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 157,10 mmHg dan tekanan diastolik sebesar 95,25 mmHg. Tekanan darah responden sebelum diberikan terapi tergolong dalam hipertensi ringan (stadium 1).
2. Tekanan darah pada lansia dengan hipertensi setelah diberikan terapi rendam kaki air hangat di Panti Werdha hargo Dedali Surabaya rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 154,75 mmHg dengan rata-rata penurunan sebesar 1,90 mmHg dan tekanan diastolik sebesar 92,65 mmHg dengan rata-rata penurunan sebesar 2,15 mmHg. Terjadi penurunan tekanan darah setelah diberikan terapi rendam kaki air hangat.
3. Ada pengaruh terapi rendam kaki air hangat terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya

dengan *P-Value* tekanan sistolik  $p= 0,002$  dan nilai tekanan diastolik  $p=0,001$ . Terapi rendam kaki air hangat efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia wanita dengan hipertensi ringan (stadium 1).

## 7.2 Saran

### 1. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan pihak Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya dapat memberikan motivasi dan dukungan pada lansia dalam menjalankan terapi farmakologis maupun terapi non farmakologis seperti diet rendah garam, makanan berlemak, dan terapi rendam kaki air hangat yang dijalankan oleh lansia dengan hipertensi.

### 2. Bagi Responden dan Penderita Hipertensi

Diharapkan responden dan penderita hipertensi dapat menjadikan terapi rendam kaki air hangat sebagai salah satu terapi komplementer disamping terapi farmakologis untuk menurunkan tekanan darah yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

### 3. Bagi Institusi Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi dan tambahan ilmu pengetahuan dalam upaya untuk mengatasi hipertensi dengan pemberian terapi komplementer yaitu rendam kaki air hangat untuk menurunkan tekanan darah.

#### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengambil penelitian tentang perbandingan terapi rendam kaki air hangat dan rendam kaki air dingin dengan menggunakan kelompok kontrol. Peneliti juga menyarankan pada peneliti selanjutnya untuk memberikan terapi rendam kaki air hangat menggunakan baskom atau ember dari kayu yang lebih efektif mempertahankan suhu air tetap hangat, dan terapi dilakukan dengan waktu 1 bulan sehingga bisa didapatkan hasil penelitian yang lebih maksimal.

## DAFTAR PUSTAKA

Agnesia, N.K. 2012. Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Di Desa Kabongan Kidul, Kabupaten Rembang. [www.ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/medico/article/download/1447/1450](http://www.ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/medico/article/download/1447/1450)

Anggraini, AD., Waren, S., Situmorang, E., Asputra, H., dan Siahaan, SS. (2009). Faktor—Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Yang Berobat Di Poliklinik Dewasa Puskesmas Bangkinang Periode Januari Sampai Juni 2008. Fakultas Kesehatan. Universitas Riau. *Files of DrsMed-FK UNRI* : 1-41

Annisa, A.F.(2013). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Kejadian Hipertensi. repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/.../26342/.../Annisa%20Aulia%20Fitri-fkik.pdf.

Arnot, dkk. (2009). *Pustaka Kesehatan Populer Pengobatan Praktis: Perawatan Alternatif dan Tradisional, volume 7*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu.

Arifin, R, Harmayetty & Sriyono (2012). Perbedaan Communication Back Massage dan Back Massage dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Klien Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya*.

Almatsier, Sunita. 2006. *Penuntun Diet Edisi Baru Instalasi Gizi Perjan RS Dr. Cipto Mangunkusumo dan Asosiasi Dietisien Indonesia*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Azizah, L. M. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta : Graha Ilmu.

Bujianto, D. (2014). *Sudakah Peduli Pada Lansia*. Kompasiana

Black, J.M dan Hawks, J.H. (2005). *Medical Surgical Nursing: Clinical Management for Positive Outcomes. 7th Edication*. St. Louis: Elsevier Saunders.

Calhoun, D.A & Harding, S.M. (2010). Sleep and Hypertension. *Journal Circulation*.

Corwin, E. J. (2009). *Buku Saku Patofisiologi*. Jakarta : EGC

Dalimartha, Setiawan. (2008). *Care Your self Hipertensi*. Depok : Penebar Plus

Darmojo, B & Martono, H. (2009). *Geriatrici (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut), Edisi 4*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.

Damayanti, D, Aniroh, A & Priyanto. (2014). Perbedaan Tekanan darah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Hidroterapi Rendam Hangat Pada Penderita Hipertensi di Desa Kebondalem Kecamatan Jambu Kabupaten Semarang. *Jurnal STIKES Ngudi Waluyo Ungaran 2014*. 4-9.

Depkes RI. (2001). *Profil kesehatan Indonesia 2001 Menuju Indonesia sehat 2010*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI. 2002:40.

Depkes. R.I. (2008). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Nasional 2007*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan kesehatan.

Dewi, A.P. (2014). Pemberian Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Asuhan Keperawatan Tn. S dengan Hipertensi di Ruang Flamboyan RSUD Sukoharjo.  
<http://digilib.stikeskusumahusada.ac.id/download.php?id=747>

Dewi, S.R (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta. Deepublish.

Depkes RI. (2009). *Profil Kesehatan Indonesia 2008*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.

Dinkes Jatim, 2011. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur*.

Duthie EH, Katz PR, Malone ML. (2007). *eds. Practice of geriatrics 4<sup>th</sup> ed*. USA: Elsevier.

Ebben, M.R & Spielman, A.J. (2006). *The Effect of Distal Limb Warmth on Sleep Latency*. USA: Lawrence Erlbaum Associates.

Ebbersole and Hess. (2001). *Geriatric Nursing and Healthy Aging*. Dalam Azizah. *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Effendi, F. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas: Teori dan Praktek dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Elsanti, Salma. (2009). *Panduan Hidup Sehat Bebas Kolesterol, Stroke, Hipertensi & Serangan Jantung*. Yogyakarta: Araska.

Guido, W.G. (2006). *Legal and Ethical Issues in Nursing*, New Jersey: Pearson Prentice Hall.

Guyton, A.C., dan Hall, J.E.,(2001). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*, Alih bahasa: Setiawan, I. dan Santoso, A., Penerbit Buku Kedokteran EGC Jakarta

Guyton. (2006). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. EGC: Jakarta.

Hermawan, Fajar. 2014. Hubungan Tingkat Stres Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Gamping Sleman Yogyakarta. [opac.say.ac.id/312/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf](http://opac.say.ac.id/312/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf)

Hidayat, A. (2008). *Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Salemba Medika.

Hidayat, Alimul A. A. (2010). *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*. Jakarta: Health Books.

Jemadi, Hiswani, Martati. 2013. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Sigaol Simbolon Kabupaten Samosir Tahun 2013. [jurnal.usu.ac.id/index.php/gkre/article/viewFile/5179/2786](http://jurnal.usu.ac.id/index.php/gkre/article/viewFile/5179/2786)

Judith, T.R, Julie, T.S., and Elizabeth, V.W. 2010. *Managing Sleep Disorder In The Elderly*. Nurse Practitioner.

Junaedi, E, Yulianti, S, dkk. (2013). *Hipertensi Kandas Berkat Herbal*. Jakarta: Fmedia

Permady, G. G. (2015). *Pengaruh Merendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Astanlanggar Kecamatan Losari Cirebon Jawa Barat*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah : Jakarta.

[http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/28907/1/GILAN G%20GUMILAR%20PERMADY-FKIK.pdf](http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/28907/1/GILAN%20GUMILAR%20PERMADY-FKIK.pdf)

Imron & Munif. 2009. *Metodologi Penelitian Bidang Ajar Keperawatan*. Jakarta : CV Sagung Seto.

Irza, Syukaraini. (2009). *Analisis Faktor-Faktor Resiko Hipertensi pada Masyarakat Nagari Burgo Tanjung Sumatra Barat*. Skripsi. <http://www.digilibusu.or.id>. Fakultas Farmasi USU.

Kenia & Taviyanda. (2013). Pengaruh Relaksasi (Aroma Terapi Mawar) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Stikes RS Baptis Kediri, Vol. 6, No. 1, Juli*.

Khoiroh U, Lina M, Linda P . (2012 ). Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. Gresik : *Journals of Ners Community* Vol. 3 No. 6.

Khomsan, Ali. 2001. *Transisi Demografis dan Epidemiologis*. <http://www.unisodem.org>.

Kowalski, R.E. (2010). *Terapi hipertensi*. Bandung: Qanita.

Krummel DA. (2004). *Food, Nutrition and Diet Therapy. Medical Nutrition Therapy in Hypertension*. Di dalam: Mahan LK dan Escott-Stump S, editor. 2004. USA : Saunders co. Hlm 900-918

Kumar V, Abbas AK, Fausto N. (2005). *Pathologic basic of disease. 7th ed*. Philadelphia: Elsevier Saunders : 270-5.

Kusumaastuti, P. (2008). *Hidroterapi, pulihkan Otot dan Sendi Yang kaku*. <http://www.gaya hidup sehat.com>.

Lapau, B. (2013). *Metode Penelitian Kesehatan Metode Ilmiah Penulisan Skripsi, Tesis, dan Disertasi*. Jakarta: IKAPI.

Lubis, M. (2011). *Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia dan Anak Balita Wilayah Binjai dan Medan*. Diunduh tanggal 08 januari, 2016, dari <http://respository.usu.ac.id/bitstream/123456789/26951/4/Chapter%2011.pdf>

Madyastuti, Lina. (2011). *Cara Baru Jinakkan Hipertensi*.

Martono H. *Aspek fisiologik dan patologik akibat proses menua* Buku Ajar Geriatri. (2004) Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia; hlm.56

Martuti, A. 2009. *Merawat Dan Menyembuhkan Hipertensi*. Bantul: Kreasi Wacana.

Maric, C. 2005. *Sex Differences in Cardiovascular Disease and Hypertension : Involvement of the Renin-Angiotensin System*. Hypertension 46:475-476. Available from: <http://hyper.ahajournals.org/content/46/3/475.full>

Maryam, R. S., Ekasari, M. F., Rosidawati., Jubaedi, A & Batubara,. I. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika

Muhammadun, AS. 2010. *Hidup Bersama Hipertensi*. Jogjakarta: In Books.

Mubarak,W. I. & Chayatin, N. (2009). *Ilmu Keperawatan Komunitas. Pengantar dan Teori*. Jakarta : Salemba Medika.

Muniroh, Lailatul, Wirjatmadi, Bambang & Kuntoro. (2007). Pengaruh Pemberian Jus Buah Belimbing & Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik & Diastolik Penderita Hipertensi. *The Indonesian Journal of Public Health, Vol 4, No.1*.

Muttaqin, A. (2009). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular*. Jakarta : Salemba Medika

News Medical. (2011). *Risk Factors for Atherosclerosis*. Available from: <http://www.news-medical.net/health/RiskFactors-for-Atherosclerosis.aspx>

Ningtiyas, Arum Puspita. 2014. Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Usia Lanjut Di Dusun Mangiran Trimurti Srandakan Bantul. Skripsi. <http://opac.say.ac.id/260/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>

Ningrum, Destiana A. (2012). *Perbandingan Metode Hydrotherapy Massage dan Massage Manual Terhadap Pemulihan Kelelahan Pasca Olahraga Anaerobic Lactacid*. Bandung : Repository. UPI. Edu.

Nursalam. (2013). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika

Palmer, Anna & Williams. 2007. *Tekanan Darah Tinggi*. Diterjemahkan oleh: Elizabeth Yasmine. Jakarta: Penerbit Erlangga

Perry & Potter. (2006). *Fundamental Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.

Putri, Arista, Elisabeth k, Sonhaji. (2014). Efektifitas Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Dan Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Di Unit Rehabilitasi Sosial (URESOS) Pucang Gading Unit Semarang II. *Stikes Karya Husada Semarang*.

Radmarssy.(2007).Meredam Hipertensi dengan Aerobik. <http://radmarssy.wordpress.com/2007/02/25/meredam-hipertensi-dengan-aerobik/>.

Ramdhani, N. (2009). Pengembangan Multimedia Relaksasi. *Jurnal Psikologi*. Vol 34 (No.2)

Ridwan, M. (2009). Mengenal, Mencegah, Mengatasi Hipertensi. Semarang: Widyamara.

Rony, Setiawan & Fatimah. (2009). *Fisiologi Kardiovaskuler Berbasis Masalah Keperawatan*. Jakarta: EGC

Rusdi & Nurlaela Isnawati. (2009). *Awas Anda Bisa Mati Cepat Akibat Hipertensi dan Diabetes*. Yogyakarta: Powerbooks publishing.

Saputri, Deasy Eka. (2010). Hubungan Stress dengan Hipertensi Pada Penduduk Indonesia Tahun 2007 (Analisis Data Riskesdas 2007). Tesis. <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20307276-T%2031098-Hubungan%20stres-full%20text.pdf>

Sarasaty, R.F. (2011). *Faktor-faktor Yang berhubungan dengan Hipertensi Pada Kelompok Lanjut Usia di Kelurahan Sawah Baru Kecamatan Ciputat*,

*Kota Tangerang Selatan*. Jakarta : Skripsi Universitas Negeri Syarif Hidayatullah.perpus.fkik.uinjkt.ac.id/file\_digital/RINAWANG%20JADI.pdf

Saryono & Anggraeni. 2013. *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif. Dalam Bidang Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika.

Santoso.(2015). *Pengaruh Terapi Rendam kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja UPK Puskesmas Khatulistiwa Kota Pontianak*.

<http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/view/11393/10796>

Setiadi. (2012). *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Setyarini, Barus, & Asitoret. (2013). Hubungan Gaya Hidup Pada Pasien Hipertensi Dengan Resiko Terjadinya Stroke di Rumah Sakit Santo Borromeus Bandung

<http://ejournal.kopertis4.or.id/dosen.php?detail=karyailmiah&id=664&cd=0b2173ff6ad6a6fb09c95f6d50001df6&name=Hubungan%20Gaya%20Hidup.pdf>.

Sudoyo,A.W. (2006). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam, Jilid I Edisi: 4*. Jakarta : Pusat Penerbit Ilmu Penyakit Dalam FKUI.

Suratini. (2013). Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Tingkat Tekanan darah Pada Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan, Vol. 9. No. 2, desember 2013: 193-204*.

Surini, Pujiastuti, & Utomo. (2003). *Fisioterapi Pada Lansia*. Jakarta: EGC

Susanto. (2010). *Cekal (Cegah dan Tangkal) Penyakit Modern*. Yogyakarta: CV Andi

Susilo, Y & Wulandari. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.

Suryana, L. A. (2014). *Kadar Zinc, Cuprum dan Selenium pada Penderita Hipertensi Primer dan Normotensi* (Master's thesis). Retrieved from

<http://adln.lib.unair.ac.id/files/disk1/736/gdlhub-gdl-s2-2014-suryanaari-36796-8.-bab-2-a.pdf>

Stanley, M & Beare, P. G. (2007). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC

Tryadini.,dkk. (2010). Efektivitas Terapi Massage Dengan terapi Mandi Air Hangat Terhadap Penurunan Insomnia Lansia. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 5(3), 174-180.

Udjianti, Wajan Juni. (2011). *Keperawatan Kardiovaskular*. Jakarta: Salemba Medika.

Wahjudi, N. (2008). Edisi 3. *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*. Jakarta : EGC

Watson, R. (2003). *Perawatan Pada Lanjut Usia*. Jakarta: EGC

Walker, L. (2011). *E-Paper The Epoch Times Indonesia Edisi 212*.

Wijaya, K & Hembing, M. (2000). *Ensiklopedia Mileneum, Tumbuhan Berkhasiat Obat Indonesia*. Jakarta : PRESTASI

Wijaya, A.S & Putri, Y. M. 2013. *Keperawatan Medikal medah (Keperawatan Dewasa)*. Yogyakarta : Nuha Medika.

Wolff, Hanns Peter. 2008. *Hipertensi*. Jakarta: Pt Bhuana Ilmu Populer, Gramedia.

Yundini. 2006. *Faktor Resiko Hipertensi*. Jakarta: Warta Pengendalian Penyakit Tidak Menular.

Zavitsanou, A & Babatsikaou, F. (2010). *Epidemiology of Hypertension in The Elderly*. *Health Science Journal*, 4 (1) : 24-30.