

## **BAB 6**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Bab ini mengemukakan kesimpulan dan saran dari hasil penelitian tentang pengaruh berjalan kaki dan hidroterapi rendam kaki air hangat terhadap penurunan tekanan darah lansia hipertensi di UPTD Griya Werdha Surabaya.

#### **6.1 Kesimpulan**

Berdasarkan tujuan penelitian maka disimpulkan:

1. Ada pengaruh pada pemberian intervensi berjalan kaki dan rendam kaki air hangat terhadap perubahan tekanan darah sistolik pada lansia hipertensi.
2. Ada pengaruh pada pemberian intervensi berjalan kaki dan rendam kaki air hangat terhadap perubahan tekanan darah diastolik pada lansia hipertensi.

#### **6.2 Saran**

1. Bagi tempat penelitian

UPTD Griya Werdha disarankan untuk melanjutkan terapi olahraga berjalan kaki dan rendam kaki air hangat, gabungan ke dua intervensi ini dapat menurunkan tekanan darah, meskipun lansia melakukan aktivitas yang lain dan tidak mempengaruhi hasil pada saat intervensi.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan lebih memperhatikan faktor perancu (waktu konsumsi obat-obatan) dan pada

sampel dengan jumlah yang lebih banyak atau dilakukan pada 2 tempat dan ditambahkan dengan kelompok kontrol untuk pembandingan.

3. Bagi fasilitas kesehatan lainnya

Gabungan dua intervensi dapat diterapkan pada lansia diluar panti yang menderita hipertensi, namun dengan syarat seperti lansia dengan resiko jatuh rendah, lansia dengan nilai indeks katz A.