

## BAB 5

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan metode *hydrotherapy* pada penderita hipertensi di Klinik Pratama Alba Medika Surabaya adalah sebagai berikut :

1. Tekanan darah sebelum diterapkan metode *hydrotherapy* pada responden 1 berada pada kategori hipertensi tingkat 2 yaitu 162/100 mmHg, pada responden 2 berada pada kategori hipertensi tingkat 1 yaitu 148/97 mmHg, dan responden 3 berada pada kategori hipertensi tingkat 1 yaitu 145/94 mmHg.
2. Respon ketiga responden saat diterapkan metode *hydrotherapy* selama 4 hari sangat baik, ketiganya sangat antusias mengikuti terapi tersebut, mengikuti anjuran peneliti, dan ketiga penderita mengakui bahwa saat dilakukan *hydrotherapy* keluhan seperti kepala pusing, kepala sakit, leher tegang, dan kepala terasa berat, serta susah tidur yang selama ini dirasakan menjadi berkurang dan bahkan sembuh.
3. Tekanan darah setelah metode *hydrotherapy* mengalami penurunan tekanan sistole sebesar 22 - 27 mmHg dan tekanan diastole 13 - 16 mmHg, yaitu pada responden 1 yang awalnya pada kategori hipertensi tingkat 2 (162/100 mmHg) menjadi hipertensi tingkat 1 (140/87 mmHg), pada responden 2 yang awalnya berada pada kategori hipertensi tingkat 1 (148/97 mmHg) menjadi prehipertensi

(123/81 mmHg), sedangkan responden 3 awalnya berada pada kategori hipertensi tingkat 1 (145/94 mmHg) menjadi kategori normal (118/78 mmHg).

## 5.2 Saran

### 1. Institusi kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk terapi komplementer, bisa diterapkan dengan serius dalam menangani penderita hipertensi disetiap wilayah layanannya, dapat dijadikan sebagai terapi pendamping dari terapi farmakologi.

### 2. Profesi keperawatan

Diharapkan perawat dapat mengaplikasikan *hydrotherapy* ini sebagai salah satu cara alternative penatalaksanaan individu dengan hipertensi.

### 3. Bagi Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama

Diharapkan klinik sebagai Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama (FKTP 1) dapat memprogramkan dan mengakomodir secara teratur dan terjadwal kepada penderita hipertensi untuk penerapan metode *hydrotherapy* menjadi metode pengobatan nonfarmakologis.

### 4. Bagi penderita (responden)

Diharapkan para penderita hipertensi dapat mengontrol tekanan darahnya dengan menerapkan metode *hydrotherapy* secara rutin selama 1 kali dalam sehari dan sebagai pendamping terapi farmakologi agar tidak ketergantungan terhadap obat-obatan.

5. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat mengembangkan hasil penelitian ini dengan penambahan sampel atau membuat penelitian perbandingan dengan intervensi lain.

