

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini akan disajikan kesimpulan dan saran dari hasil penelitian tentang Efektifitas Kompres Hangat Dan Dingin Pada Perubahan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Puskesmas Blooto Kota Mojokerto.

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa :

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada efektifitas kompres hangat terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi. Ditunjukkan dengan sebagian besar responden menunjukkan bahwa terdapat perubahan tekanan darah setelah diberikan kompres hangat yang memiliki tekanan darah turun sebanyak 26 responden (65,0%). Kompres hangat lebih efektif dari pada kompres dingin hal ini dibuktikan bahwa kompres hangat menyebabkan vasodilatasi (pelebaran pembuluh darah), meningkatkan relaksasi otot dan memperlancar sirkulasi sehingga suplai oksigen menjadi lebih baik sehingga nyeri tengkuk berkurang.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil pembahasan, maka peneliti ingin memberikan saran kepada :

1. Bagi Responden

Memberikan informasi dan pemahaman pada pasien hipertensi yang mengalami nyeri tengkuk tentang kompres hangat yang harus melaksanakan aktivitas terapeutik secara mandiri yang bisa dilakukan di rumah sebagai upaya untuk mengurangi nyeri tengkuk agar diaplikasikan di kehidupan sehari-hari,

2. Bagi Pelayanan Kesehatan (Rumah Sakit, Puskesmas atau Faskes lainnya)

Dapat digunakan sebagai *evidence based* atau pedoman dasar dalam aplikasi pemberian kompres hangat pada penurunan tekanan darah pasien hipertensi.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat digunakan sebagai tambahan informasi dan wacana kepustakaan dalam hal menggunakan kompres hangat dan dingin pada penurunan tekanan darah pasien hipertensi dan sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti lain diharapkan meneruskan penelitian selanjutnya dengan responden di fasilitas pelayanan kesehatan yang lain guna meningkatkan keberagaman responden sehingga lebih mewakili karakteristik responden untuk melaksanakan perawatan mandiri dirumah dengan cara melakukan kompres hangat dan dingin pada pasien hipertensi dan untuk keterbatasan penelitian selanjutnya lebih efektif lagi dalam kontrak waktu dengan responden dan lebih ditingkatkan lagi dalam hal mengkondisikan responden supaya responden bisa kooperatif dan mengikuti sop yang ada.