

## **BAB V KESIMPULAN**

### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, pemberian terapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam dan serai serta terapi relaksasi genggam jari terbukti efektif dalam mengontrol tekanan darah dan stres pada penderita hipertensi. Dari hasil penelitian juga dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi genggam jari lebih efektif dalam mengontrol tekanan darah dan stres dibandingkan dengan terapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam dan serai.

### **5.2 Saran**

Saran dalam penelitian ini adalah perlu memperhatikan kembali faktor-faktor yang dapat mendukung dan menghambat dalam keberhasilan pemberian intervensi.

