

## BAB V KESIMPULAN

### 5.1 Kesimpulan

Intervensi kombinasi pemberian *infused water* mentimun dan relaksasi otot progresif terbukti mampu menurunkan tekanan darah dalam waktu 5 hari. Rata-rata penurunan tekanan darah sistolik yaitu sebesar 7 mmHg dan diastolik sebesar 3 mmHg. Setelah dilakukan tindakan intervensi klien merasa lebih sehat, kaku pada leher dan pusing berkurang.

Hasil analisis Uji *Wilcoxon* didapatkan sig.(2-tailed) pada tekanan darah sistolik 0,001 dan tekanan darah diastolik 0,003 dimana nilai tersebut  $< 0,05$  yang artinya terdapat pengaruh dan perbedaan antara hasil *pre* dan *post* pemberian intervensi.

### 5.2 Saran

Terapi kombinasi pemberian *infused water* mentimun dan relaksasi otot progresif adalah terapi yang dapat dilakukan oleh lansia secara mandiri. Terapi ini dapat dijadikan salah satu terapi untuk menurunkan tekanan darah selain dengan terapi farmakologis.

Bagi petugas pelayanan kesehatan terapi ini dapat dijadikan bahan kajian untuk meningkatkan kualitas kesehatan pada lansia yang tidak mengkonsumsi obat penurun tekanan darah.

Bagi klien perlu adanya dukungan dari keluarga untuk memantau terapi MENRESIK ini agar selalu di praktikan setiap hari untuk mengontrol tekanan darah pada lansia hipertensi.