

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai “Pengaruh Hidroterapi (Mandi Air Hangat) Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hipertensi Usia Dewasa Di Kelurahan Rowosari Kecamatan Tembalang ” dapat disimpulkan :

1. Karakteristik responden mayoritas jenis kelamin perempuan dengan usia rerata 34,00, sedangkan lama menderita hipertensi paling lama sebanyak 10, dengan rerata 5,500, dan tekanan darah sistole 140,00 diastole 90,00 sedangkan maximum tekanan darah sistole 184,00 diastole 112,00 dengan rerata tekanan darah sistole 152,500 dan diastole 95,500.
2. Kualitas tidur pasien hipertensi di Kelurahan Rowosari Kecamatan Tembalang adalah kategorik kualitas tidur buruk yaitu sebesar 100,0%.
3. Ada perbedaan rata-rata kualitas tidur responden yang signifikan sebelum dan setelah diberikan terapi mandi air hangat, terapi mandi air hangat berpengaruh terhadap kualitas tidur pasien hipertensi di Kelurahan Rowosari Kecamatan Tembalang ($p = 0,000$).

B. Saran

1. Pasien dengan hipertensi
Peneliti berharap penelitian ini dapat menambah pengetahuan untuk menerapkan mandi air hangat sebagai penanganan pertama dalam mengatasi kualitas tidur.
2. Bagi Masyarakat
Peneliti berharap masyarakat mampu memperbaiki pengetahuan terhadap penyakit hipertensi yang dialaminya. Memanfaatkan terapi mandi air hangat sebagai pengobatan alternatif untuk mengatasi

gangguan tidur, karena metode ini murah, aman, tidak menimbulkan efek samping serta mudah dilakukan.

3. Tenaga Kesehatan

Hendaknya tenaga kesehatan yang terkait dan memiliki tugas-tugas sebagai promotif maupun preventif agar lebih memberikan informasi pada masyarakat khususnya yang mengalami hipertensi dan bertempat tinggal jauh dari transportasi dan komunikasi, sehingga masyarakat mengetahui resiko yang dialami jika menentukan gaya hidup dan pendapat yang salah.

4. Peneliti selanjutnya

Adanya keterbatasan penelitian dalam penelitian ini diharapkan penelitian selanjutnya yang lebih mendalam tentang hidroterapi mandi air hangat pada usia dewasa pasien hipertensi, seperti hubungan antara usia, gaya hidup, lingkungan, dan riwayat keluarga dengan hipertensi.

