

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan diuraikan pada bab sebelumnya, maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol memiliki faktor risiko terjadinya hipertensi, yakni usia yang menua, memiliki riwayat keluarga, tingkat pendidikan yang rendah, dan obesitas. *Lifestyle* pada kelompok eksperimen lebih baik daripada kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen, nilai rata-rata tekanan darah *pretest* sebesar 138/84,67 mmHg dan *posttest* menunjukkan penurunan. Pada kelompok kontrol, nilai rata-rata tekanan darah *pretest* sebesar 142,67/86 mmHg dan *posttest* menunjukkan peningkatan.

Hasil analisis menunjukkan bahwa ada perbedaan rata-rata tekanan darah yang signifikan pada kelompok eksperimen antara *pretest* dan *posttest* terhadap kedua tekanan darah dengan selisih rata-rata sebesar 11,33 mmHg (8,56%) dan 5,33 mmHg (6,5%). Namun, pada kelompok kontrol, hanya tekanan darah sistolik yang menunjukkan adanya perbedaan dengan selisih rata-rata -12,67 mmHg (-8,5%), sedangkan tekanan darah diastolik tidak menunjukkan adanya perbedaan dengan selisih rata-rata -5,33 mmHg (-6%). Hasil analisis juga menunjukkan bahwa ada perbedaan selisih rata-rata tekanan darah yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol terhadap kedua tekanan darah. Artinya, ada pengaruh pemberian Puding Moetasaki (*Ipomoea batatas* (L.) Lam. var. *ayamurasaki*) terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik pada wanita menopause dengan hipertensi di wilayah Kp. Dayeuh Kecamatan Cileungsi Kabupaten Bogor.

5.2. Saran

5.2.1. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan untuk mengadakan pelatihan terapi komplementer bersertifikat terkait pemanfaatan bahan-bahan herbal dalam pelayanan kebidanan.

5.2.2. Bagi Instansi Kesehatan

Bagi instansi kesehatan, hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan strategi pengelolaan kesehatan dalam memberikan terapi komplementer untuk penderita hipertensi. Diharapkan pula, instansi kesehatan menjalankan dan menekuni program posbindu di setiap desa.

5.2.3. Bagi Responden

Bagi responden, hasil penelitian ini diharapkan dapat melanjutkan mengonsumsi ubi jalar ungu sebagai terapi komplementer pengobatan hipertensi dan memunculkan inovasi baru dalam pemanfaatan ubi jalar ungu atau buah-buahan dan sayuran lainnya sebagai pengobatan hipertensi.

5.2.4. Bagi Peneliti

Bagi peneliti, hasil penelitian ini diharapkan dapat diaplikasikan dalam memberikan asuhan kebidanan, khususnya sebagai terapi komplementer untuk penderita hipertensi. Diharapkan pula, peneliti untuk terus belajar dan mendalami ilmu kebidanan, serta mengembangkan penelitian yang telah dilakukan.

5.2.5. Saran bagi Peneliti Lain

Bagi peneliti lain, hasil penelitian ini diharapkan dapat dilanjutkan atau dikembangkan menjadi *true experimental design* sebagai kontribusi dalam menurunkan prevalensi hipertensi di Indonesia.