

BAB VII

KESIMPULAN

7.1. Kesimpulan

Hipertensi sering juga disebut sebagai *silent killer* adalah penyakit darah tinggi merupakan peningkatan abnormal tekanan darah, baik tekanan darah sistolik maupun tekanan darah diastolik. Pada keadaan normal, tekanan darah sistolik (saat jantung memompakan darah) kurang dari 120 mmHg dan tekanan darah diastolik (saat jantung istirahat) kurang dari 80 mmHg. Tanda-tanda terjadi kekambuhan hipertensi yang seperti sakit kepala, nafas pendek, pusing, nyeri dada, palpitasi dan epistaksis. Gejala-gejala tersebut berbahaya jika diabaikan, tetapi bukan merupakan tolak ukur keparahan dari penyakit hipertensi. Tekanan darah juga diregulasi oleh sistem saraf adrenergik yang dapat menyebabkan terjadinya kontraksi dan relaksasi pembuluh darah. Penurunan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi dapat dilakukan dengan berbagai macam cara salah satunya dengan menggunakan terapi labu siam.

Labu siam mengandung kalium dan alkaloid yang bersifat diuretik yaitu membantu ginjal mengeluarkan kelebihan cairan dan garam dari dalam tubuh, sehingga berkurangnya cairan dalam darah akan menurunkan tekanan darah. Buah dan daun pucuk labu siam berkhasiat diuretik (melancarkan keluarnya air seni). Khasiat diuretik ini, akan berdampak ke penurunan tekanan darah tinggi (hipertensi), mencegah pengerasan dan pengapuran pembuluh arteri, mengurangi kemungkinan serangan jantung dan melarutkan batu ginjal. Mengonsumsi air perasan buah labu siam pada pagi dan sore hari bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah tinggi, karena mengandung asam amino dan vitamin C yang sangat bermanfaat bagi kesehatan.

7.2. Saran

7.2.1. Institusi Pendidikan

Dari hasil penelitian dapat bermanfaat bagi FIKes UMTAS sebagai tambahan aset penelitian dan penambahan kepastakaan, sekaligus sebagai tambahan referesnsi dalam pelaksanaan Catur Dharma Perguruan Tinggi yaitu Al-Islam Kemuhammadiyah.

7.2.2. Institusi Pelayanan

Dari hasil penelititan diharapkan dapat dijadikan referensi dan memberi masukan bagi tenaga kesehatan dalam upaya penanganan masalah terhadap penurunan tekanan darah tinggi dengan menerapkan pengobatan non farmakologi yaitu dengan pemberian buah labu siam.

7.2.3. Profesi Keperawatan

Dari hasil penelitian inidapat dijadikan referensi sebagai informasi bagi tenaga kesehatan dalam masalah terapi non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah tinggi dengan pemberian buah labu siam.

7.2.4. Peneliti

Dalam peneliti ini dapat dijadikan pengalam dan menambah pengetahuan tentang pengaruh pemberian buah labu siam terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi, dan sebagai sarana untuk mengembangkan dan menerapkan ilmu yang telah diberikan dan diterima dalam rangka pengembangan kemandirian diri.

7.2.5. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dan bahan dasar acuan untuk penelitian lebih lanjut khususnya tentang pengaruh pemberian buah labu siam terhadap tekanan darah penderita hipertensi serta sebagai bahan pertimbangan untuk perbaikan metodologi penelitian selanjutnya.

