

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Penelitian tentang pengaruh durasi paparan sinar matahari pagi terhadap tekanan darah pada lansia, menyimpulkan bahwa:

1. Sebelum paparan sinar matahari pagi, tekanan darah sistolik dan diastolik lansia pada kelompok durasi 15 menit dan kelompok durasi 30 menit tidak berbeda signifikan, dengan rata-rata tekanan darah sistolik 156,88 mmHg pada kelompok durasi 15 menit dan 158,52 mmHg pada kelompok durasi 30 menit, serta tekanan diastolik 97,40 mmHg pada kelompok durasi 15 menit dan 98,12 mmHg pada kelompok durasi 30 menit.
2. Sesudah paparan, kelompok durasi 30 menit penurunan tekanan darah lebih signifikan dibanding kelompok durasi 15 menit, dengan penurunan tekanan sistolik sebesar 18,04 mmHg dan diastolik sebesar 9,52 mmHg.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan dari durasi paparan sinar matahari pagi terhadap penurunan tekanan darah lansia ($p < 0,05$). Paparan selama 30 menit terbukti lebih efektif dibandingkan 15 menit dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

7.2 Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya terkait pengelolaan hipertensi pada lansia secara nonfarmakologis. Peneliti berikutnya disarankan mengembangkan variasi metode dan durasi paparan

cahaya matahari pagi serta mengombinasikannya dengan intervensi lain untuk hasil yang lebih komprehensif. Diupayakan menggunakan baju seminimal mungkin pada saat paparan cahaya matahari pagi.

2. Bagi Pengelola Panti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pengelola panti dalam merancang kebijakan serta program kegiatan harian bagi lansia, terutama yang berkaitan dengan aktivitas di luar ruangan. Pengaturan waktu dan durasi paparan sinar matahari pagi secara terencana dapat mendukung upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi pada lansia yang tinggal di panti. Selain itu, penerapan kegiatan berjemur di bawah sinar matahari pagi selama 30 menit secara rutin dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis untuk membantu menurunkan tekanan darah pada lansia.

3. Bagi Lansia

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman lansia hipertensi tentang pentingnya paparan sinar matahari pagi sebagai upaya nonfarmakologis dalam menjaga tekanan darah, serta mendukung kesehatan fisik, psikologis, dan kualitas hidup.

4. Bagi Perawat

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan rujukan bagi perawat dan tenaga kesehatan dalam menyusun asuhan keperawatan yang bersifat promotif dan preventif. Perawat diharapkan dapat mengintegrasikan intervensi berbasis lingkungan, khususnya pemanfaatan cahaya matahari pagi, sebagai bagian dari upaya pengendalian tekanan darah pada lansia di lingkungan panti.