

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut:

5.1.1. Karakteristik responden berdasarkan usia yang terbanyak adalah usia 40-50 tahun sebanyak 15 orang (50%). Kemudian distribusi responden usia >50 tahun sebanyak 11 orang (36,7%), dan yang terkecil adalah usia <40 tahun sebanyak 4 orang (13,3%).

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin yang terbanyak adalah laki-laki sebanyak 18 orang (60%). Sedangkan jenis kelamin perempuan sebanyak 12 orang (40%).

5.1.2. Nilai Rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah massase refleksi didapatkan nilai Mean (minimum-maksimum) sebelum massase refleksi nilai Sistol sebesar : 157 (140-180), Diastol : 96,50 (84-119) mmHg. Dan sesudah massase refleksi nilai Sistol sebesar : 144,93 (131-168), Diastol : 87,87 (80-115) mmHg.

5.1.3. Hasil uji menggunakan *Wilcoxon Signed Rank test* dari data tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan tindakan massase refleksi didapatkan hasil nilai Mean rank sistol(pre-post) sebesar 15,00 dan mean rank diastol (pre- post) sebesar 15,50. Nilai *sistole p-value* = $0.000 < \alpha 0.05$ dan nilai *diastole p-value* = $0.000 < \alpha 0.05$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat disimpulkan ada pengaruh massase refleksi terhadap penurunan tekanan darah *sistole* dan *diastole* responden setelah diberikan massase refleksi.

5.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas dapat disarankan:

- 5.2.1 Bagi perkembangan ilmu keperawatan terapi massase refleksi dapat memberikan informasi bagi pendidikan keperawatan dan dijadikan sebagai bahan pembelajaran dan bahan praktek serta menjadi salah satu terapi alternatif atau komplementer di komunitas dalam penatalaksanaan hipertensi.
- 5.2.2 Bagi Puskesmas hasil penelitian diharapkan memberikan kontribusi dan masukan bagi Puskesmas untuk dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai salah satu terapi alternatif dalam pengobatan hipertensi, serta dapat memperhatikan kembali cara penanganan hipertensi.
- 5.2.3 Bagi masyarakat terutama responden sebaiknya menggunakan terapi ini sebagai terapi non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah secara efisien dan efektif. Selain itu, masyarakat diharapkan mencoba pengobatan alami sebagai pilihan pengobatan atau komplementer dalam mengatasi hipertensi sebelum menggunakan obat-obat medis.
- 5.2.4 Bagi Penelitian Selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai *evidence based* dan tambahan judul untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut tentang manfaat lain dari terapi massase refleksi.