

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

3.1 Simpulan

Berdasarkan hasil intervensi yang dilakukan mengenai efektivitas terapi akupresur sebagai intervensi komplementer untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, diperoleh simpulan sebagai berikut :

3.1.1 Simpulan Umum

Terapi akupresur terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Setelah intervensi, terjadi penurunan tekanan darah sistolik, diastolik, dan *Mean Arterial Pressure* (MAP). Efek ini diduga berkaitan dengan stimulasi sistem saraf parasimpatis yang membantu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik, meningkatkan sirkulasi darah, serta memberikan efek relaksasi.

3.1.2 Simpulan Khusus

3.1.2.1 Perubahan Tekanan Darah Sistolik

Setelah penerapan terapi akupresur, terjadi penurunan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 17 mmHg. Hal ini menunjukkan bahwa akupresur berkontribusi dalam mengurangi beban kerja jantung dan resistensi vaskular pada penderita hipertensi.

3.1.2.2 Perubahan Tekanan Darah Diastolik

Tekanan darah diastolik mengalami penurunan rata-rata sebesar 4 mmHg setelah terapi akupresur. Penurunan ini mencerminkan adanya perbaikan dalam elastisitas pembuluh darah dan penurunan tonus vaskular setelah intervensi.

3.2.2.3 Perubahan *Mean Arterial Pressure* (MAP)

Mean Arterial Pressure (MAP) menurun sebesar 8,33 mmHg setelah terapi akupresur. Ini menunjukkan bahwa terapi akupresur tidak hanya menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik tetapi juga memberikan dampak positif terhadap tekanan perfusi jaringan secara keseluruhan.

3.2.2.4 Faktor Pendukung dan Penghambat dalam Penerapan Akupresur

Terapi akupresur memiliki beberapa faktor pendukung yang berkontribusi terhadap efektivitasnya dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Teknik akupresur tergolong mudah diterapkan karena tidak memerlukan alat khusus, sehingga dapat dilakukan secara mandiri atau dengan bantuan tenaga kesehatan. Selain itu, sebagian besar responden melaporkan merasa lebih rileks setelah menjalani terapi, yang berperan dalam menurunkan tekanan darah melalui efek relaksasi dan stimulasi sistem saraf parasimpatis. Keunggulan lainnya adalah tidak ditemukan efek samping yang signifikan setelah terapi, sehingga akupresur dapat menjadi pilihan intervensi komplementer yang aman.

Namun, terdapat beberapa faktor penghambat dalam penerapan terapi ini. Salah satunya adalah keterbatasan jumlah sesi terapi yang diberikan dalam intervensi ini, sehingga efek jangka panjangnya belum dapat dievaluasi secara menyeluruh. Selain itu, kurangnya pemahaman awal responden mengenai manfaat akupresur dapat memengaruhi tingkat kepatuhan mereka dalam menerapkan terapi secara mandiri. Oleh karena itu, edukasi yang lebih intensif mengenai manfaat dan teknik pelaksanaan akupresur diperlukan agar terapi ini dapat diterapkan secara optimal dalam pengelolaan hipertensi.

3.2 Saran

3.2.1 Pelatihan untuk Perawat

Disarankan agar perawat di RS Atma Jaya diberikan pelatihan khusus mengenai teknik akupresur. Pelatihan ini penting untuk memastikan bahwa perawat dapat melakukan terapi dengan benar dan efektif, mengingat akupresur memerlukan pengetahuan yang mendalam mengenai titik-titik tubuh dan teknik pemijatan yang tepat. Pelatihan ini dapat dilakukan dalam bentuk workshop atau kursus yang dapat meningkatkan keterampilan perawat dalam memberikan terapi akupresur kepada pasien hipertensi.

3.2.2 Penerapan Terapi Akupresur Secara Rutin

Terapi akupresur dapat diterapkan sebagai bagian dari intervensi komplementer yang terintegrasi dalam pengelolaan hipertensi di rumah sakit. Disarankan untuk melakukan pemantauan rutin terhadap pasien yang menjalani terapi ini, baik dari segi pengukuran tekanan darah maupun dampaknya terhadap kondisi fisik dan psikologis pasien. Penerapan terapi secara berkelanjutan dan terjadwal dapat membantu mengoptimalkan hasil yang diperoleh.

3.2.3 Peningkatan Edukasi kepada Pasien

Selain pemberian terapi, pasien juga perlu diberikan edukasi mengenai manfaat terapi akupresur dalam mengelola hipertensi, serta pentingnya mengadopsi pola hidup sehat, seperti diet yang seimbang, olahraga, dan manajemen stres. Edukasi ini dapat dilakukan oleh perawat atau tenaga medis lainnya, baik sebelum maupun setelah terapi, untuk meningkatkan kepatuhan pasien terhadap terapi dan pengelolaan hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi, T. R. (2021). Karakteristik pasien hipertensi di puskesmas tabaringan makassar. *Indonesian Journal of Health, 1*(2), 112–119.
<http://inajoh.org/index.php/INAJOH/articel>
- Angelina, C., Yulyani, V., & Efriyani, E. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi di puskesmas biha pesisir barat tahun 2020. *Indonesian Journal of Helath and Medical, 1*(3), 2774–5244.
- Febriyanti, R., & Maryatun, M. (2024). Penerapan akupresur dalam menurunkan hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas grabag. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran, 1*(4), 179–187. <https://doi.org/10.62383/vimed.v1i4.804>
- Ifadah, erlin, Nopita, Y., Nurhayati, C., Rinarto, N. D., Daryaswanti, P. I., Sujati, K. N., Kuto, Y., Darliana, D., & Nurjanah, U. (2024). *Buku ajar keperawatan dewasa sistem kardiovaskular dan respirasi* (P. I. Daryaswanti, Ed.; Vol. 1). PT.Sonpedia Publishing Indonesia.
- Ikhsan, M. N. (2019). *Dasar ilmu akupresur dan moksibusi* (MNI, Ed.; 1st ed., Vol. 2). Bhimaristan Press.
- Kario, K., Okura, A., Hoshide, S., & Mogi, M. (2024). The who global report 2023 on hypertension warning the emerging hypertension burden in globe and its treatment strategy. In *Hypertension Research* (Vol. 47, Issue 5, pp. 1099–1102). Springer Nature. <https://doi.org/10.1038/s41440-024-01622-w>
- Kemendes RI. (2021). *Survei Indikator Kesehatan Indonesia*.
- Ni'mah, L., Sukartini, T., Bakar, A., Suarilah, I., Meriyanti, H., Qona'ah, A., Hidayati, L., Pratiwi, I. N., Dewi, L. C., & Pradipta, R. O. (2024). *Buku ajar keperawatan klien dewasa sistem kardiovaskular, respiratori, hematologi* (1st ed., Vol. 1). AirlanggaUniversity Press.
- Panggabean, S. P. (2023). Penatalaksanaan hipertensi emergensi. *Counting Medical Education, 50*(2), 82–1.

- Rasdiyah. (2022). *Mengenal hipertensi pada kelompok dewasa dengan pendekatan asuhan keperawatan* (M. C. Imran, Ed.; 1st ed., Vol. 1). PT Nasya Expanding Management.
- Roosihermiate, B., Harso, agus D., Ariningrum, N., & Herawati, W. H. (2023). *Faktor risiko dan pencegahan penyakit tidak menular di indonesia* (Vol. 1). Airlangga University Press.
- Saputra, A., Pebriani, S. H., Tafdhila, T., & Syafe'i, A. (2023). Pengaruh terapi akupresur terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *Malahayati Nursing Journal*, 5(1), 80–87. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i1.7665>
- Sukmadi, A., Alifarki, L. O., Kasman, I. M. A., & Siagian, H. J. (2021). Terapi akupresur menurunkan tekanan darah pasien hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 109–114. <https://doi.org/10.25047/j-kes>
- Suwarni, N. M., Sukmandari, N. M. A., & Wulandari, M. R. S. (2021). Pengaruh pemberian terapi akupresur terhadap tekanan darah lansia di puskesmas kediri I tabanan. *Jurnal Surya Medika*, 7(1), 243–247.
- Taslim, T., & Betris, Y. A. (2020). Gambaran pemberian obat pada penderita hipertensi di puskesmas rawang. *Jurnal Riset Kefarmasian Indonesia*, 2(2), 72–79.
- Wijaya, Y. A., Yudhawati Suardini Ni Luh Putu, Dewi, K. A. K., & Ilmy, S. K. (2022). Konsep terapi komplementer keperawatan. *Universitas Brawijaya*, 13, 7–12. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.17112.37121>