

BAB 5

Kesimpulan Dan Saran

5.1 Kesimpulan

Setelah dilakukan EBN *Pijat Refleksi* selama 3 hari yang dilakukan secara berturut-turut dengan durasi 15 menit, maka didapatkan hasil :

- 5.1.1 Pijat Refleksi dapat menurunkan tekanan darah sistolik pada responden 1 yaitu 140 mmhg menjadi 126 mmhg . Responden 2 mengalami penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yaitu 167/101 mmhf menjadi 134/ 90.
- 5.1.2 *Pijat Refleksi* dapat menurunkan skala kecemasan responden yang diukur dengan HARS, menunjukkan responden 1 dengan skala HARS 2 pada hari pertama menjadi skala 0 pada hari ke-3. Sementara responden 2 dengan skoring HARS 4 pada hari pertama menjadi 0 pada hari ketiga. Dengan hasil skoring HARS 2 dan 4 maka kedua responden tidak mengalami kecemasan.
- 5.1.3 Intervensi Pijat Refleksi dapat menurunkan skala nyeri hipertensi. Responden 2 dengan TD : 167/101 pada hari pertama mengeluh cengeng di tengkuk skala 3 (0-10), setelah dilakukan *Pijat Refleksi* pada hari ketiga responden mengatakan sudah tidak cengeng lagi. Responden 1 tidak mengalami nyeri karena hipertensi.
- 5.1.4 Intervensi Pijat Refleksi dapat meningkatkan kualitas tidur dibuktikan dengan responden 1 mengatakan sebelum dilakukan *Pijat Refleksi*, responden mengatakan semalaman tidur 150 menit sering terbanun setiap jam, dan pagi hari mengalami kelelahan, setiap tidur tidk ada bermimpi, bangun pagi terasalelah. Responden 2 megalami gangguan pola tidur pada hari pertama dengan jumlah jam tidur 300 menit, terbangun 4 kali selama tidur, tidak bermimpi, bangun pagi merasa lelah. Setelah dilakukan Pijat Refleksi selama 3 hari kedua responden memiliki kualitus tidur yang baik dapat dilihat dari jumlah jam tidur yang menigkat, tidak terbangun saat tidur, tidak merasa lelah saat bangun tidur dan responden 2 dapat bermimpi pada hari ke-3.

5.2 Saran

Pijat Refleksi merupakan terapi komplementer/ nonfarmakologi sebagai tindakan mandiri perawat yang efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, menurunkan cemas, mengatasi nyeri dan meningkatkan kualitas tidur. Perawat merekomendasikan Pijat Refleksi untuk digunakan di Rumah Sakit Panti Rini sebagai sarana pendamping terapi farmakologi. Penyusunan standar operasional prosedur dapat dilakukan sebagai acuan perawat dalam melakukan tindakan *Pijat Refleksi*. Perawat dapat memakai media video untuk merekam tindakan *Pijat Refleksi* sehingga lebih mudah dipahami oleh semuanya.