

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

1. Responden dalam studi ini mayoritas berusia antara 40–75 tahun, dengan rerata usia kelompok perlakuan 50 tahun dan kelompok kontrol 51 tahun. Mayoritas berjenis kelamin perempuan, bekerja sebagai peternak atau pedagang, sebagian besar tidak merokok, dan terdapat perbedaan dalam konsumsi obat antihipertensi antara kelompok perlakuan dan kontrol.
2. Menunjukkan perbedaan yang bermakna antara rerata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah terapi akupresur dengan nilai $p = 0,001$, yang menyatakan bahwa terapi akupresur efektif mereduksi tekanan darah pada individu dengan hipertensi.
3. Terdapat perbedaan tekanan darah sistolik secara bermakna dengan nilai $p = 0,022$ namun tidak terdapat perbedaan tekanan darah diastolik secara bermakna ($p=0,056$), pada kelompok kontrol yang mengindikasikan bahwa tanpa intervensi akupresur, tekanan darah cenderung tidak menurun secara bermakna.
4. Terdapat perbedaan yang bermakna antara kelompok perlakuan dan kontrol pada rerata tekanan darah diastolik setelah perlakuan ($p = 0,001$)

5.2.Saran

1. Bagi peneliti selanjutnya
Penelitian selanjutnya dapat menambah jumlah sampel yang lebih besar dan melakukan intervensi dalam durasi serta frekuensi yang lebih sering. Perlu dipastikan bahwa responden sesuai dengan kriteria inklusi dan dilakukan kontrol terhadap faktor lain seperti stres, aktivitas fisik, pola makan, pola tidur, serta konsumsi obat antihipertensi. Selain itu, penelitian sebaiknya dilakukan dengan waktu pelaksanaan yang lebih lama dan yang konsisten agar hasil lebih valid.

2. Bagi petugas kesehatan

Terapi akupresur dapat dimanfaatkan sebagai salah satu alternatif intervensi non-farmakologis yang dapat dilatihkan kepada kader kesehatan atau keluarga penderita hipertensi karena teknik ini relatif mudah, aman, dan tidak membutuhkan alat khusus.

3. Bagi penderita hipertensi

Penderita hipertensi dapat mempertimbangkan terapi akupresur sebagai pelengkap pengobatan, terutama bagi mereka yang belum mendapatkan kontrol tekanan darah yang optimal. Konsistensi dan keteraturan dalam menjalankan terapi sangat penting untuk mendapatkan hasil yang maksimal.