

## BAB 5

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

- 5.1.1 Gambaran karakteristik responden yaitu sebagian besar responden dalam penelitian ini merupakan lansia usia tua (60–74 tahun) sebanyak 57,1%, berjenis kelamin perempuan (64,3%), dan memiliki riwayat hipertensi keluarga (76,2%). Sebagian besar telah menderita hipertensi lebih dari 1 tahun (42,9%), mengonsumsi satu jenis obat antihipertensi (90,5%), dan telah mengonsumsinya selama lebih dari 1 tahun (42,9%).
- 5.1.2 Tekanan darah kelompok intervensi pada hari pertama memiliki rerata sistole 165,95, rerata diastole 90,00. Setelah dilakukan pijat akupresur (hari ke empat belas) memiliki rerata sistole 154,67, dan rerata diastole 82,71. Selanjutnya tekanan darah kelompok kontrol pada hari pertama (*pre*) memiliki rerata sistole 158,05, rerata diastole 91,05. Pada hari ke empat belas (*post*) memiliki rerata sistole 157,76, dan rerata diastole 89,67.
- 5.1.3 Terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah terapi akupresur pada kelompok intervensi dengan *p value* 0,000 dan perbedaan rerata tekanan darah dengan *p value* 0,000.
- 5.1.4 Ada perbedaan signifikan antara rerata tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok intervensi sesudah pemberian terapi akupresur dibandingkan dengan kelompok kontrol  $p = 0,002$  ( $p < 0,05$ ) untuk sistolik dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) untuk diastolik.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

#### 5.2.1 Bagi Petugas Puskesmas

Diharapkan petugas Puskesmas yang telah mendapatkan pelatihan khusus terapi komplementer, khususnya akupresur, dapat berperan aktif dalam memberikan edukasi dan promosi kesehatan kepada peserta Prolanis. Hal ini penting mengingat selama ini peserta Prolanis belum mendapatkan pengetahuan maupun keterampilan terkait terapi komplementer seperti akupresur yang berpotensi membantu mengendalikan tekanan darah secara non-farmakologis.

#### 5.2.2 Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian multivariat antara terapi akupresur dengan kepatuhan dalam menjalani pengobatan, aktivitas fisik, serta faktor psikologis seperti stres dan kualitas tidur, sehingga hasil yang diperoleh dapat memberikan gambaran yang lebih menyeluruh terkait efektivitas akupresur dalam pengelolaan hipertensi.