

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terkait pengaruh akupresur terhadap perubahan tekanan darah penderita hipertensi di Prolanis Puskesmas Berbah Yogyakarta, dapat disimpulkan bahwa :

- 5.1.1 Berdasarkan karakteristik dari penelitian mayoritas responden berusia ≥ 55 tahun dan mayoritas jenis kelamin yaitu perempuan. Tingkat pendidikan yaitu tamat SMP/Sederajat dan rata-rata berkerja sebagai ibu rumah tangga. Mayoritas responden menderita hipertensi sudah ≤ 5 tahun dan mayoritas responden mengkonsumsi obat antihipertensi yaitu amlodipin 10 mg dengan waktu minum obat mayoritas di malam hari.
- 5.1.2 Rerata tekanan darah sistolik sebelum dan diberikan akupresur pada penderita hipertensi di Prolanis Puskesmas Berbah Yogyakarta adalah 2.800 ± 14.309 sedangkan rerata tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah diberikan akupresur pada penderita hipertensi di Prolanis Puskesmas Berbah Yogyakarta adalah 1.133 ± 9.062
- 5.1.3 Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian akupresur terhadap tekanan darah sistolik maupun diastolik pada penderita hipertensi yang tergabung dalam Program Prolanis di Puskesmas Berbah dengan nilai *p-value* untuk tekanan darah sistolik sebesar 0,461 dan untuk diastolik sebesar 0,636 ($p > 0,05$)

5.2 Saran

Berdasarkan hasil dan simpulan dalam penelitian ini, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut :

- 5.2.1 Bagi pasien hipertensi di Prolanis Puskesmas Berbah :

Pasien hipertensi dianjurkan untuk tetap konsisten dalam mengontrol tekanan darah melalui pengobatan rutin, menjaga pola makan rendah garam, olahraga teratur, serta dapat melakukan akupresur sebagai terapi tambahan dengan frekuensi dan durasi lebih optimal.

5.2.2 Bagi perawat :

Perawat diharapkan memberikan edukasi kesehatan mengenai manajemen hipertensi baik secara farmakologis maupun non-farmakologis, termasuk akupresur sebagai intervensi komplementer. Perawat juga dapat mendampingi pasien dalam praktik akupresur sederhana agar dapat dilakukan secara mandiri di rumah.

5.2.3 Bagi peneliti selanjutnya :

Bagi peneliti selanjutnya disarankan melakukan penelitian dengan jumlah sampel lebih besar, jangka waktu intervensi lebih panjang, serta melibatkan kelompok kontrol. Peneliti selanjutnya juga dapat membandingkan titik akupresur yang berbeda atau mengkombinasikan dengan terapi non-farmakologis lainnya agar efektivitas intervensi lebih jelas terlihat.