

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

- 5.1.1 Karakteristik responden pada penelitian ini mayoritas berusia 56–65 tahun (lansia awal) dan >66 tahun (lansia akhir), dengan riwayat hipertensi.
- 5.1.2 Ada perbedaan signifikan tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah intervensi pijat kaki pada kelompok intervensi ($p < 0,001$), dengan penurunan rata-rata 20,81 mmHg. Tekanan darah diastolik pada kelompok intervensi mengalami penurunan 2,78 mmHg namun tidak signifikan ($p = 0,081$).
- 5.1.3 Ada perbedaan signifikan tekanan darah sistolik sebesar 8,54 mmHg ($p < 0,001$) meskipun tidak diberikan pijat kaki, sedangkan tekanan darah diastolik tidak menunjukkan perbedaan signifikan ($p = 0,865$).
- 5.1.4 Tidak terdapat perbedaan signifikan tekanan darah sistolik ($p = 0,57$) maupun diastolik ($p = 0,28$) antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi akademis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam pengembangan intervensi keperawatan non-farmakologis, khususnya pijat kaki, untuk membantu menurunkan tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi.

5.2.2 Bagi praktisi kesehatan

Pijat kaki dapat dipertimbangkan sebagai terapi komplementer yang mudah dilakukan untuk membantu pengelolaan hipertensi, terutama pada pasien dengan tekanan darah sistolik tinggi.

5.2.3 Bagi peneliti selanjutnya

Perlu dilakukan penelitian dengan durasi intervensi lebih lama, frekuensi pijat lebih sering, serta pengendalian faktor luar seperti diet, aktivitas fisik, dan kepatuhan obat untuk memperoleh hasil yang lebih optimal. Meskipun secara statistik tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan, namun secara klinis terlihat adanya perbedaan nyata antara kelompok

intervensi dan kelompok kontrol, dimana kelompok intervensi mengalami penurunan tekanan darah yang lebih besar.