

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penerapan *Evidence-Based Nursing* (EBN) berupa Terapi Komplementer *Foot Massage* Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Keluarga Dengan Penderita Hipertensi, dapat disimpulkan bahwa:

- 5.1.1 Asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi telah dilaksanakan dengan berfokus pada penatalaksanaan metode foot massage, dimulai dari pengkajian, edukasi tindakan, pelaksanaan intervensi sesuai toleransi responden, hingga evaluasi tekanan darah sebelum dan sesudah tindakan. Penerapan ini menunjukkan bahwa foot massage dapat diintegrasikan sebagai intervensi nonfarmakologis pendukung dalam upaya menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi.
- 5.1.2 Lansia yang menderita hipertensi telah diberikan kesempatan untuk memperoleh intervensi foot massage sebagai terapi komplementer yang relatif mudah diterapkan di lingkungan keluarga. Intervensi ini dapat dilakukan secara aman dengan pendampingan/edukasi, sehingga mendukung keterlibatan keluarga dalam perawatan hipertensi di rumah.
- 5.1.3 Berdasarkan hasil pemantauan tekanan darah sebelum dan sesudah foot massage, terdapat kecenderungan penurunan tekanan darah terutama pada komponen sistolik pada kedua responden, meskipun nilai diastolik menunjukkan fluktuasi. Dengan demikian, foot massage berpotensi memberikan pengaruh positif terhadap penurunan dan stabilisasi tekanan darah pada lansia hipertensi sebagai terapi pendamping, namun diperlukan pemantauan yang konsisten dan pengendalian faktor perancu untuk memperkuat interpretasi hasil.

5.2 Saran

5.2.1 Untuk Praktik Keperawatan

Disarankan agar perawat, khususnya pada layanan keperawatan keluarga dan komunitas, memanfaatkan foot massage sebagai intervensi

komplementer/nonfarmakologis pendukung pada lansia dengan hipertensi. Perawat perlu memberikan edukasi yang terstruktur mengenai tujuan, langkah-langkah pelaksanaan, frekuensi, serta pemantauan tekanan darah sebelum–sesudah intervensi, sehingga tindakan dapat dilakukan dengan aman dan membantu menurunkan serta menstabilkan tekanan darah. Selain itu, perlu dilakukan pencatatan hasil secara konsisten untuk memantau respons individu dan mendeteksi kemungkinan fluktuasi tekanan darah.

5.2.2 Untuk Institusi Kesehatan

Institusi pendidikan dan layanan praktik disarankan mengembangkan foot massage sebagai inovasi dalam praktik keperawatan keluarga melalui penyusunan panduan/SOP sederhana, modul edukasi keluarga, dan integrasi dalam pembelajaran terapi komplementer. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain yang lebih kuat (misalnya quasi-eksperimental/RCT), jumlah sampel lebih besar, kelompok kontrol, durasi intervensi lebih panjang, serta pengendalian faktor perancu (konsumsi obat, aktivitas, stres, asupan garam/kafein, dan standar pengukuran tekanan darah) agar diperoleh bukti yang lebih valid dan dapat digeneralisasikan.