

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

- 5.1.1 Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi usia dewasa madya hingga lanjut usia, dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan dan sebagian besar responden tidak bekerja.
- 5.1.2 Terdapat perbedaan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik yang bermakna pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah pemberian terapi *foot massage*.
- 5.1.3 Terdapat perbedaan rerata tekanan darah diastolik yang bermakna pada kelompok kontrol. Perubahan tersebut dipengaruhi oleh faktor lain seperti kondisi istirahat responden saat pengukuran.
- 5.1.4 Tidak terdapat perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada seluruh waktu pengukuran.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Intitusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam pengembangan intervensi keperawatan non-farmakologis, khususnya terapi *foot massage* untuk membantu menurunkan tekanan darah, terutama pada tekanan darah diastolik pada penderita hipertensi.

5.2.2 Bagi Tenaga Kesehatan

Terapi *foot massage* dapat meningkatkan kenyamanan dan relaksasi pasien, membantu menurunkan kecemasan, serta memperbaiki sirkulasi darah perifer, sehingga dapat digunakan sebagai terapi komplementer yang mudah diterapkan, aman, dan efektif untuk membantu pengelolaan tekanan darah, khususnya pada pasien dengan tekanan darah diastolik tinggi dan tenaga kesehatan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam penerapan terapi *foot massage* sebagai bagian dari asuhan keperawatan non-farmakologis yang berfokus pada kebutuhan holistik pasien.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat lebih mengontrol variabel perancu seperti kepatuhan minum obat antihipertensi, pola aktivitas fisik, serta pola makan responden selama periode penelitian. Pengendalian faktor-faktor tersebut penting untuk meminimalkan bias dan memperoleh gambaran yang lebih akurat mengenai efektivitas terapi *foot massage* terhadap penurunan tekanan darah.