

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh terapi *foot massage* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Padukuhan Ambarukmo wilayah Puskesmas Depok 3, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 5.1.1 Karakteristik responden penderita hipertensi di Padukuhan Ambarukmo. Usia penderita hipertensi rata rata 64 tahun pada kelompok intervensi, 62 tahun pada kelompok kontrol, jenis kelamin sebagian besar perempuan, dan sebagian besar memiliki latar belakang pekerjaan sebagai ibu rumah tangga.
- 5.1.2 Terdapat perbedaan signifikan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah pemberian terapi *foot massage* pada kelompok intervensi
- 5.1.3 Terdapat perbedaan signifikan rerata tekanan darah sistolik pengukuran awal dan akhir pada kelompok kontrol, namun tidak ada perbedaan signifikan rerata tekanan darah pada kelompok kontrol.
- 5.1.4 Terdapat perbedaan bermakna pada tekanan darah sistolik dan diastolik antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
- 5.1.5 Terapi *foot massage* berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi dengan besaran pengaruh kategori besar pada tekanan darah sistolik, pengaruh tekanan kategori sedang pada tekanan darah diastolik.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Masyarakat Padukuhan Ambarukmo

Diharapkan masyarakat, khususnya penderita hipertensi dapat menerapkan terapi *foot massage* sebagai terapi pendamping dalam mengontrol tekanan darah yang bisa dilakukan di rumah. Penderita juga dianjurkan untuk tetap rutin mengkonsumsi obat antihipertensi sesuai resep dokter.

5.2.2 Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan penyuluhan kepada para penderita hipertensi mengenai terapi *foot massage* dalam kegiatan pelayanan rutin bagi penderita hipertensi, seperti kegiatan posyandu. Selain itu, tenaga kesehatan perlu mengikuti pelatihan keterampilan *foot massage* agar bisa mengajari masyarakat dengan benar dan aman. Terapi ini juga dapat dimasukkan sebagai salah satu kegiatan terjadwal dalam para penderita hipertensi.

5.2.3 Bagi STIKes Panti Rapih Yogyakarta

STIKes Panti Rapih Yogyakarta diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini dengan memberikan pelatihan *foot massage* kepada mahasiswa keperawatan sesuai dengan SOP yang benar. Pelatihan ini dapat dimasukkan ke dalam kegiatan praktikum atau pelatihan keterampilan agar mahasiswa memiliki kemampuan lebih dalam terapi komplementer. Selain itu, kampus juga dapat mempertimbangkan adanya tempat praktik atau layanan terapi komplementer di lingkungan kampus sebagai saran latihan mahasiswa sekaligus bentuk pelayanan kepada masyarakat.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengumpulkan responden dalam satu lokasi (misalnya balai dusun atau posyandu) dengan waktu yang telah ditetapkan agar waktu lebih efisien dan menghindari kendala berupa jarak dan rumah yang berbeda-beda jaraknya. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menambah durasi untuk melihat konsistensi penurunan tekanan darah dalam jangka panjang. Peneliti juga perlu mengontrol dan menganalisis faktor faktor lain yang berpotensi mempengaruhi tekanan darah, seperti posisi tubuh, kondisi responden, pola makan, dan aktivitas fisik, sehingga bisa dipastikan bahwa perubahan tekanan darah yang terjadi merupakan hasil dari intervensi pijat kaki dan tidak dipengaruhi faktor lain di luar perlakuan.