

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

- 5.1.1 Ciri-ciri responden didominasi oleh individu lansia awal (usia 66–74 tahun), yang sebagian besar adalah perempuan dan tidak memiliki pekerjaan. Ciri-ciri ini sejalan dengan epidemiologi hipertensi pada lansia, sehingga mendukung konteks penelitian ini. Sebelum intervensi, tekanan darah sistolik pada kelompok kontrol (Pre-test) sebelum intervensi pada kelompok kontrol terdeteksi dalam kategori hipertensi ringan hingga sedang.
- 5.1.2 Tekanan darah diastolik kelompok kontrol (Post-Test) sebelum intervensi kelompok kontrol juga menunjukkan tanda – tanda hipertensi pada lansia
- 5.1.3 Setelah tiga kali pengukuran, terjadi penurunan rerata sistolik pada kelompok kontrol, mengalami penurunan, tetapi penurunan ini di pengaruhi oleh faktor non-intervensi seperti penggunaan obat anti hipertensi, dan kondisi lingkungan.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Untuk Lansia

Lansia yang mengalami hipertensi disarankan untuk mengelola tekanan darah mereka secara mandiri dengan mengkombinasikan intervensi farmakologis (obat antihipertensi) dan non-farmakologis seperti aromaterapi lavender.

5.2.2 Saran untuk Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan, terutama perawat, dapat mempertimbangkan penggunaan aromaterapi lavender sebagai intervensi tambahan dalam merawat lansia dengan hipertensi. Intervensi ini mudah dilaksanakan, aman, murah, dan dapat membantu dalam penurunan tekanan darah melalui mekanisme relaksasi. Aromaterapi dapat diintegrasikan ke dalam pelayanan

keperawatan gerontik, posyandu lansia, program Prolanis, layanan community nursing, maupun perawatan di rumah. Tenaga kesehatan juga disarankan untuk memberikan edukasi kepada keluarga mengenai manfaat, cara penggunaan, frekuensi, dan keamanan aromaterapi sebagai bagian dari pendekatan holistik yang bersifat promotif.

5.2.2 Saran untuk Peneliti Selanjutnya

Peneliti dimasa mendatang disarankan untuk melakukan penelitian dengan ukuran sampel yang lebih besar serta menggunakan desain penelitian yang lebih kuat seperti randomized controlled trial (RCT) guna meminimalkan bias. Penelitian berikutnya juga perlu memperhatikan faktor lain seperti konsumsi obat antihipertensi, tingkat kecemasan, pola makan, aktivitas fisik, dan kebiasaan tidur sebagai variabel confounding. Disamping itu, dapat dilakukan penelitian komparatif untuk mengevaluasi jenis aromaterapi lain atau menganalisis efek jangka panjang pada tekanan darah dan indikator fisiologis lain seperti denyut nadi, kualitas tidur, dan tingkat kecemasan. Penelitian mengenai penerapan aromaterapi di fasilitas pelayanan kesehatan juga dapat menjadi fokus penelitian dimasa depan.