

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa:

- 5.1.1 Sebagian besar responden memiliki karakteristik yang bervariasi berdasarkan usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, lama menderita hipertensi, dan penyakit penyerta
- 5.1.2 Tekanan darah pada kelompok intervensi terjadi penurunan yang signifikan setelah diberikan terapi akupresur dengan ($p < 0,001$)
- 5.1.3 Pada kelompok kontrol tanpa pemberian terapi akupresur, tekanan darah sistolik mengalami penurunan yang signifikan, sedangkan tekanan darah diastolik mengalami penurunan namun tidak signifikan dengan ($p > 0,05$)
- 5.1.4 Tidak terdapat perbedaan perubahan tekanan darah yang signifikan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan ($p > 0,05$). Dengan demikian, secara statistik terapi akupresur belum menunjukkan perbedaan efektifitas yang bermakna dibandingkan kelompok intervensi.

5.2 Saran

- 5.2.1 Bagi responden atau pekerja hipertensi, terapi akupresur dapat diterapkan secara rutin sebagai metode pengelolaan hipertensi non-farmakologis karena terbukti menurunkan tekanan darah sistolik secara signifikan. Pekerja dianjurkan untuk mempelajari teknik akupresur yang benar agar manfaatnya optimal.
- 5.2.2 Bagi perusahaan (PT. Yogya Presisi Teknikatama Industri), disarankan untuk memasukkan pelatihan akupresur sederhana dalam program kesehatan kerja atau promosi kesehatan sehingga pekerja dapat melakukan akupresur secara mandiri selama jam istirahat maupun sebelum bekerja. Program ini berpotensi membantu mengurangi risiko hipertensi yang dapat memengaruhi produktivitas.
- 5.2.3 Bagi tenaga kesehatan atau petugas K3, akupresur dapat dijadikan bagian dari intervensi edukatif dalam manajemen hipertensi, terutama sebagai

pelengkap terapi farmakologis. Tenaga kesehatan perlu memberikan panduan titik akupresur, frekuensi, dan durasi yang tepat sesuai dengan standar praktik komplementer.

- 5.2.4 Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperpanjang durasi intervensi, menambah jumlah sesi akupresur, atau menggunakan desain penelitian dengan kontrol lebih ketat agar perubahan pada tekanan darah diastolik dapat diamati lebih jelas. Selain itu, memperluas jumlah sampel dan melibatkan responden dengan karakteristik lebih beragam dapat meningkatkan generalisasi temuan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, T. (2016). Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga Mengenai Perawatan Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Sambongpari Kota Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan dan Farmasi*, 13(1).
- American Heart Association. (2023). Hypertension Pharmacological Treatment in Adults: A World Health Organization Handbook for Guideline Development
- Aminuddin, A., Sudarman, Y., & Syakib, M. (2020). Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah Diberikan Terapi Akupresur. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 6(1), 57. <https://doi.org/10.33490/jkm.v6i1.119>
- Antara Nugraha, D. (2024). Gambaran Penerapan Terapi Akupresur Pada Lansia Penderita Hipertensi Terhadap Perubahan Tekanan Darah. *Healthy Indonesian Journal*, 2(1), 41–46.
- Apriliani Waruwu, R., Mahyunita, S., Tanjung, D., Magister Ilmu Keperawatan, P., Keperawatan, F., & Sumatera Utara, U. (2024). Evidence Based Practic Akupresur Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi: a Systematic Review. *Journal.Universitaspahlawan.Ac.Id*, 5(2), 4659–4667. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/28375>
- Ardian, I. (2018). Signifikansi tingkat stres dengan tekanan darah pada pasien hipertensi. In *Unissula Nursing Conference Call for Paper & National Conference* (Vol. 1, No. 1, pp. 152-156).
- Arum, Y. T. G. (2019). Hipertensi pada penduduk usia produktif (15-64 tahun). *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 3(3), 345-356.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Riskesdas 2018: Riset Kesehatan Dasar* (Laporan Hasil). Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Efendi, Z., Andika, M., Desnita, R., Sastra, L., Alisa, F., Amelia, W., ... & Adha, D. (2022). Edukasi Dan Pendampingan Akupresur Pada Keluarga Dengan Hipertensi. *Jurnal Abdimas Sasukmaputriintika*, 4(1), 84-88.
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*, 21(1), 33-54.
- Halim, R. D., & Sutriyawan, A. (2022). Studi Retrospektif Gaya Hidup Dan Kejadian Hipertensi Pada Usia Produktif. *Journal of Nursing and Public Health*, 10(1), 121-128.
- Ikhsan, M. N. (2019). *Dasar Ilmu Akupresur dan Moksibasi* (Vol. 1). Bhimaristan Press.
- Iqbal, M. F., & Handayani, S. (2022). Terapi Non Farmakologi pada Hipertensi.

Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS), 6(1), 41–51.
<https://doi.org/10.52643/jukmas.v6i1.2113>

Irkas, A. U. D., Fitri, A. M., Purbasari, A. A. D., & Pristya, T. Y. (2020). Hubungan Unsafe Action dan Unsafe Condition dengan Kecelakaan Kerja pada Pekerja Industri Mebel. *Jurnal Kesehatan*, 11(3), 363-370.

Juwildan, Hidayat Elin, & Arfiah. (2024). *Hubungan Usia dan Lama Menderita Hipertensi terhadap Tingkat*. 8, 46526–46533.
<https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/22774>

Kurniasari, A. (2024). Pengaruh Teknik Akupresur Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Dewasa Dengan Hipertensi: Literature Review.

Majid, Y. A., & Rini, P. S. (2016). Terapi akupresur memberikan rasa tenang dan nyaman serta mampu menurunkan tekanan darah lansia. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 79-86.

Murwidi, I. C., & Muhlis, R. (2021). Kombinasi Tehnik Relaksasi Nafas Dalam dengan Terapi Akupresur dalam Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 13(1), 29-39.

Pada, H., Produktif, U., Wilayah, D. I., & Puskesmas, K. (2024). *FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA PRODUKTIFDI WILAYAH KERJA PUSKESMAS JATINEGARA*. 5(2), 155–163.

Permatasari Rita, Suriani Endang, & Kurniawan Kurniawan. (2022). Hubungan Kadar Kolestrol Total dengan Tekanan Darah pada Pasien hipertensi pada Usia ≥ 40 TAHUN. *Jurnal Labora Medika*, 6(2022), 16–21.

Pradono, J., Kusumawardani, N., & Rachmalina, R. (2020). *Hipertensi: Pembunuh Terselubung Di Indonesia*.

Putri, A. A. (2020). Akupresur Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi (Doctoral dissertation, Poltekkes Denpasar Jurusan Keperawatan).

Rahayu, S., Sucipto, A., & Syahleman, R. (2023). Penerapan Terapi Akupresur Mandiri Sebagai Upaya Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(4), 9025-9030.

Ramdani, H. T., Rilla, E. V., & Yuningsih, W. (2017). Hubungan tingkat stres dengan kejadian hipertensi pada penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan'Aisyiyah*, 4(1), 37-45.

Rosa Nian Shakila, R. R. R. (2020). a Faktor Risiko Yang Memengaruhi Kejadian Demam Tifoid Di Wilayah Kerja Puskesmas Binakal Kabupaten Bondowoso. *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(2), 224–237.
<https://doi.org/10.33086/mtphj.v4i2.1689>

- Safarudin, R., Zulfamanna, Z., Kustati, M., & Sepriyanti, N. (2023). Penelitian kualitatif. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 9680-9694.
- Saputra, A., Pebriani, S. H., Tafdhila, T., & Syafe'i, A. (2023). Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Malahayati Nursing Journal*, 5(1), 80–87. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i1.7665>.
- Saputra, R., Mulyadi, B., & Mahathir, M. (2020). Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Melalui Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Akupresur Titik Taichong. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(3), 942-945.
- Saputri, R. D. (2021). Efektivitas Akupresur Terhadap Produksi Asi Pada Masa Nifas (Doctoral dissertation, stikes icme jombang).
- Setiani, R., & Wulandari, S. A. (2023). Hubungan Faktor Genetik dengan Kejadian Hipertensi: Scoping Review. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 5(1), 60-66.
- Sihaloho, S. M., Suharmanto, T., Apriliana, E., & Pramesona, B. A. (2024). *Journal of Language and Health*. 5(1), 7–14.
- Sinubu, R. B., Rondonuwu, R., & Onibala, F. (2015). Hubungan beban kerja dengan kejadian hipertensi pada tenaga pengajar di SMA N 1 Amurang Kabupaten Minahasa Selatan. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 3(2), 105710.
- Sukmadi, A., Alifariki, L. O., Arfini Kasman A, I. M., & Siagian, H. J. (2021). Terapi Akupresur Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 109–114. <https://doi.org/10.25047/jkes.v9i2.224>
- Sumampouw, O. J., Pinontoan, O. R., & Nelwan, J. E. (2023). Edukasi dan Promosi Kesehatan dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(9), 2081–2087. <https://doi.org/10.59837/jpmmba.v1i9.471>
- Susanti, N., Aghniya, S. N., Almira, S. S., & Anisa, N. (2024). Hubungan Usia, Jenis Kelamin Dengan Penyakit Hipertensi Di Klinik Utama Paru Soeroso. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 3597–3604. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v8i2.30438>
- Tiara, U. I. (2020). Hubungan obesitas dengan kejadian hipertensi. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 2(2), 167-171.
- Wahyuni, Ardika, N. A., & Noorratri, E. D. (2025). *TERJADINYA PENYAKIT HIPERTENSI*. 20(2), 143–148. <https://doi.org/10.26753/jikk.v20i2.1481>
- Wahyuningsih, & Eksanoto, D. (2023). Hubungan Tingkat Pendidikan dan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi di Kelurahan Jagalan di Wilayah Kerja Puskesmas Pucangsawit Surakarta. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, 1(1), 112–121.

- Wara, S. S. M., Adziima, A. F., Nasrudin, M., & Pratama, A. R. (2025). Evaluasi Kinerja Uji Normalitas pada Ragam Distribusi dan Ukuran Sampel. *Jurnal Diferensial*, 7(2), 172–183. <https://doi.org/10.35508/jd.v7i2.24042>
- World Health Organization (WHO). (2023). *WHO Traditional Medicine Strategy: 2014-2023*. WHO Press.
- World Health Organization. (2020). *A global brief on hypertension: Silent killer, global public health crisis*. World Health Organization.
- Zha, W. (2020). *Foot Reflexology & Acupressure: A Natural Way to Health through Traditional Chinese Medicine* (Wu, Y., Trans.). Shanghai Press and Publishing Development Co., Ltd. (Original work published 2013).