

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penerapan *Evidence-Based Nursing* (EBN) berupa terapi komplementer *foot reflexology massage* terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi dapat disimpulkan bahwa asuhan keperawatan pada pasien hipertensi telah dilaksanakan melalui pengkajian, edukasi, pelaksanaan *foot reflexology massage*, serta evaluasi tekanan darah sebelum dan sesudah tindakan. Intervensi ini merupakan terapi komplementer yang relatif aman, mudah diterapkan, dan dapat membantu meningkatkan kenyamanan, memberikan efek relaksasi, serta mendukung perawatan hipertensi secara holistik. Berdasarkan hasil pemantauan, terdapat kecenderungan penurunan tekanan darah, terutama pada komponen sistolik, sehingga *foot reflexology massage* berpotensi menjadi intervensi nonfarmakologis pendukung yang memberikan pengaruh positif terhadap pengendalian dan stabilitas tekanan darah pada pasien hipertensi, meskipun tetap memerlukan pemantauan dan terapi medis yang berkelanjutan.

5.2 Saran

5.2.1 Untuk Praktik Keperawatan

- 5.2.1.1 Perawat diharapkan dapat menerapkan *foot reflexology massage* sebagai terapi komplementer untuk membantu mengendalikan tekanan darah, meningkatkan relaksasi, dan kenyamanan pasien hipertensi..
- 5.2.1.2 Perawat perlu memberikan edukasi kepada pasien dan keluarga tentang manfaat, cara pelaksanaan, serta pentingnya pemantauan tekanan darah secara berkala agar terapi dapat dilakukan secara mandiri dan aman di rumah..
- 5.2.1.3 Dalam penerapan EBN *foot reflexology massage*, perlu diperhatikan juga pemantauan nadi, kondisi akral dan CRT.

5.2.2 Untuk Institusi Kesehatan

Institusi pelayanan kesehatan diharapkan mengembangkan *foot reflexology massage* sebagai terapi komplementer bagi pasien hipertensi melalui penyusunan SOP, penyediaan media edukasi, integrasi dalam pelayanan keperawatan, dan pelatihan perawat guna mendukung penerapan terapi yang aman, tepat, dan efektif dalam mengendalikan tekanan darah.