

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan judul “Pengaruh Terapi *Hand and Foot Massage* Dengan Minyak Sereh Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Getasan” didapatkan hasil kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebelum dilakukan intervensi, rata-rata tekanan darah sistolik pada kelompok intervensi (164,36) dan kelompok kontrol (162,35). Rata-rata tekanan darah diastolik pada kelompok intervensi (99,26) dan pada kelompok kontrol (97,09).
2. Setelah dilakukan intervensi, tekanan darah pada kelompok intervensi menunjukkan perubahan, dengan rata-rata tekanan darah sistolik (153,45) dan diastolik menjadi (92,30). Sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata tekanan darah sistolik menjadi (161,80) dan diastolic (96,85).
3. Pada kelompok intervensi, terdapat perubahan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar (10,91) dan diastolik sebesar (6,96) setelah dilakukan terapi hand and foot massage dengan minyak sereh.
4. Pada kelompok kontrol, perubahan rata-rata tekanan darah sistolik (0,55) dan tekanan darah diastolik (0,24) yang tidak signifikan.

5. Terapi *hand and foot massage* dengan minyak sereh dapat menurunkan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik secara signifikan pada penderita hipertensi, sehingga terapi ini dapat dijadikan terapi suportif non-farmakologis.

B. Saran

1. Bagi penderita hipertensi

Penderita hipertensi dapat mempertimbangkan terapi *hand and foot massage* dengan minyak sereh sebagai salah satu upaya non-farmakologis untuk membantu menurunkan tekanan darah. Terapi ini mudah dilakukan, aman, dan dapat memberikan efek relaksasi yang dapat membantu mengurangi stress.

2. Bagi Puskesmas Getasan

Puskesmas dapat memanfaatkan hasil penelitian ini dan dapat menggabungkan terapi *hand and foot massage* sebagai salah satu terapi komplementer yang dapat menjadi program promosi kesehatan bagi penderita hipertensi.

3. Bagi ilmu keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk pengembangan intervensi nonfarmakologis dalam manajemen hipertensi.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan memperluas jumlah sampel, durasi intervensi, atau membandingkan efek terapi ini dengan jenis terapi lainnya.