

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Rata-rata tekanan darah sistolik adalah 158,60 mmHg, dengan tekanan darah sistolik terendah adalah 142 mmHg dan sistolik tertinggi adalah 185 mmHg. Selanjutnya diketahui bahwa rata-rata tekanan darah diastolik adalah 106,50 mmHg, dengan tekanan darah diastolik terendah adalah 94 mmHg dan diastolik tertinggi adalah 118 mmHg.
2. Rata-rata tekanan darah sistolik responden sesudah penerapan akupresur adalah 144,40 mmHg, dengan tekanan darah sistolik terendah adalah 129 mmHg dan sistolik tertinggi adalah 164 mmHg. Selanjutnya diketahui bahwa rata-rata tekanan darah diastolik adalah 91,40 mmHg, dengan tekanan darah diastolik terendah adalah 85 mmHg dan diastolik tertinggi adalah 98 mmHg.
3. Berdasarkan uji Wilcoxon didapatkan terdapat perbedaan tekanan darah sistolik (nilai $p: 0,00 < 0,05$) maupun tekanan darah diastolic (nilai $p: 0,000 < 0,05$) sebelum dan sesudah penerapan akupresur.

B. Saran

1. Bagi Universitas
Universitas, khususnya yang memiliki program studi di bidang kesehatan (keperawatan, kebidanan, fisioterapi, dan kesehatan masyarakat), disarankan untuk:
 - a. Mengintegrasikan materi terapi komplementer dan alternatif seperti akupresur ke dalam kurikulum, baik dalam bentuk teori maupun praktik.
 - b. Mendorong penelitian lanjutan mengenai terapi akupresur dalam berbagai kondisi klinis untuk memperkuat evidence-based practice.

- c. Menyelenggarakan pelatihan atau workshop akupresur bagi mahasiswa dan dosen sebagai bentuk pengembangan kompetensi keterampilan non-farmakologis.
2. Bagi Pasien
 - a. Pasien hipertensi disarankan untuk mempertimbangkan akupresur sebagai terapi pelengkap, terutama bagi yang mengalami efek samping obat atau ingin mengontrol tekanan darah dengan pendekatan alami.
 - b. Pasien perlu berkonsultasi dengan tenaga kesehatan sebelum memulai terapi, serta mengikuti panduan teknik akupresur yang benar agar terapi efektif dan aman.
 - c. Diharapkan pasien juga tetap menjaga pola hidup sehat seperti diet rendah garam, olahraga ringan, dan manajemen stres secara konsisten, karena akupresur paling efektif bila dikombinasikan dengan gaya hidup sehat.
 3. Bagi Dinas Kesehatan

Dinas Kesehatan disarankan untuk:

 - a. Mendorong pengembangan terapi komplementer berbasis komunitas seperti akupresur dalam program pengendalian penyakit tidak menular (PTM), khususnya hipertensi.
 - b. Menyusun pedoman teknis sederhana tentang akupresur mandiri yang dapat digunakan oleh kader, petugas puskesmas, dan masyarakat umum.
 - c. Menyelenggarakan pelatihan bagi tenaga kesehatan di layanan primer agar mampu memberikan edukasi dan pendampingan terkait penerapan akupresur sebagai intervensi promotif dan preventif.
 - d. Melakukan integrasi terapi komplementer yang terbukti efektif dan aman dalam kebijakan pelayanan kesehatan tradisional terstandar.