

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti dengan judul penerapan terapi pijat kaki pada pasien hipertensi terhadap upaya penurunan tekanan darah di Wilayah kerja UPTD Puskesmas Kauko Kecamatan Gunungsitoli Kota Gunungsitoli dapat disimpulkan

1. Hasil penerapan sebelum dilakukan terapi pijat kaki didapatkan data kedua Responden dengan tekanan darah Ny.A dengan tekanan darah 170/120 mmHg, dan Ny.M dengan tekanan darah 170/120 mmHg.
2. Hasil tekanan darah setelah dilakukan penerapan terapi pijat kaki selama tiga hari berturut-turut pada Ny.A adalah 150/100 mmHg, dan tekanan darah pada Ny.M adalah 140/90 mmHg
3. Hasil perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian terapi pijat kaki pada Ny.A pada hari pertama 170/120 mmHg menjadi 165/115 mmHg, hari kedua 168/108 mmHg menjadi 160/100 mmHg, Hari ketiga 155/105 mmHg, menjadi 150/100 mmHg. Sedangkan perkembangan tekanan darah pada Ny.M adalah pada hari pertama yaitu 170/120 mmHg menjadi 160/110 mmHg, Hari kedua 160/110 mmHg menjadi 150/100 mmHg, hari ketiga 150/100 mmHg menjadi 140/90 mmHg.

Terapi pijat kaki yang dilakukan selama 15 menit dalam setiap sesi terbukti efektif dalam meningkatkan relaksasi, mengurangi keluhan fisik seperti nyeri kepala dan dada, serta meningkatkan sirkulasi darah. Hasil wawancara dengan responden menunjukkan bahwa mereka merasa lebih rileks dan mengalami perbaikan dalam kondisi kesehatan mereka setelah terapi.

Dengan demikian, terapi pijat kaki dapat dijadikan sebagai salah satu metode non-farmakologis yang aman dan ekonomis untuk membantu mengelola hipertensi, serta dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien atau dengan bantuan keluarga penelitian ini mendukung pentingnya pendekatan komplementer dalam manajemen hipertensi untuk mencegah komplikasi lebih lanjut.

B. Saran

1. Bagi Responden hipertensi disarankan untuk aktif mencari informasi mengenai hipertensi dan cara pengelolaannya termasuk teknik non-farmakologis seperti terapi pijat kaki. Memahami kondisi kesehatan mereka dapat membantu pasien dalam mengambil keputusan yang lebih baik terkait perawatan dan pasien disarankan untuk melanjutkan praktik terapi pijat kaki secara rutin baik secara mandiri maupun dengan bantuan keluarga untuk menjaga kestabilan tekanan darah dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Pasien harus melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin dan berkonsultasi dengan tenaga kesehatan jika mengalami gejala yang tidak biasa atau jika tekanan darah tidak terkontrol.
2. Bagi tempat penelitian pelayanan kesehatan di UPTD Puskesmas Kauko dan fasilitas kesehatan lainnya disarankan untuk mengadakan program edukasi bagi pasien mengenai manajemen hipertensi termasuk teknik terapi pijat kaki dan pentingnya gaya hidup sehat. Dan tempat pelayanan kesehatan sebaiknya menyediakan fasilitas dan sumber daya untuk terapi non-farmakologis seperti ruang untuk terapi pijat agar pasien dapat mengakses layanan ini dengan mudah.
3. Bagi Institusi kesehatan disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai efektivitas terapi pijat kaki dan metode non-farmakologis lainnya dalam pengelolaan penyakit hipertensi.