

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **6.1 Kesimpulan**

Berdasarkan dari tujuan penelitian dan hasil penelitian yang diperoleh dari Efektivitas Relaksasi *Finger Hold* Terhadap Pengendalian Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Pasir Panjang Kota Kupang, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa :

1. Karakteristik responden yang paling banyak menderita hipertensi berdasarkan usia berkisar antara 45-59 tahun dan berdasarkan jenis kelamin adalah perempuan.
2. Tekanan darah responden sebelum dilakukan intervensi relaksasi *finger hold* berada pada kategori hipertensi derajat 1 yaitu dengan sistolik 140-159 mmHg dan diastolik 90-99 mmHg.
3. Tekanan darah responden setelah dilakukan intervensi relaksasi *finger hold* berada pada kategori hipertensi normal tinggi yaitu dengan sistolik 130-139 mmHg dan diastolik 84-89 mmHg.
4. Terdapat pengaruh terapi relaksasi *finger hold* terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi di Puskesmas Pasir Panjang Kota Kupang.

#### **6.2 Saran**

1. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan masyarakat dan para penderita hipertensi tentang relaksasi *finger hold* sebagai salah satu terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai institusi pendidikan, diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran tentang terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dengan membandingkan relaksasi *finger hold* dengan terapi komplementer lainnya serta dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambah variable lain yang mendukung penelitian serta menggunakan jenis penelitian *quasy-eksperiment* agar hasil penelitian lebih valid.