

BAB 5

PENUTUP

Bab ini menyajikan kesimpulan dan saran hasil penelitian tentang *Foot Massage* (pijat kaki) dengan menggunakan minyak esensial lavender terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka didapat kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini terdiri dari 36 orang yang terbagi rata dalam dua kelompok, yaitu 18 orang dalam kelompok intervensi dan 18 orang dalam kelompok kontrol. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, berusia antara 45–59 tahun, dengan tingkat pendidikan terakhir sebagian besar adalah SMA, dan sebagian besar bekerja sebagai ibu rumah tangga.
2. Tekanan darah sebelum intervensi pada kelompok intervensi menunjukkan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 153,33 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 93,61 mmHg, sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 147,22 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 89,72 mmHg.
3. Hasil menunjukkan penurunan tekanan darah yang lebih besar pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Pada kelompok intervensi, tekanan darah sistolik turun menjadi 132,50 mmHg dan tekanan darah diastolik turun menjadi 85,56 mmHg, sedangkan pada kelompok kontrol, tekanan darah turun menjadi 144,17 mmHg dan 88,89 mmHg, masing-masing.
4. Pemberian foot massage menggunakan minyak esensial lavender terbukti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah, baik sistolik maupun diastolik. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value < 0,05 pada kelompok intervensi, baik untuk tekanan darah sistolik maupun diastolik. Sebaliknya, pada

kelompok kontrol tidak ditemukan perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi. Penurunan rerata tekanan darah yang lebih besar terjadi pada tekanan darah sistolik, yaitu sebesar 20,83 mmHg, dibandingkan tekanan darah diastolik yang menurun sebesar 8,05 mmHg. Hal ini menunjukkan bahwa terapi pijat kaki dengan minyak esensial lavender lebih berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah sistolik.

5.2.Saran

Berdasarkan kesimpulan maka peneliti memberikan saran yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Pasien

Pijat kaki dengan minyak esensial lavender adalah alternatif non-farmakologis yang aman dan nyaman untuk membantu menurunkan tekanan darah, khususnya tekanan darah sistolik. Ini juga membantu pasien hipertensi untuk merasa lebih santai, lebih tenang, dan lebih baik tidur, yang semuanya membantu mengendalikan tekanan darah.

2. Bagi institusi pendidikan

Bagi pelayanan kesehatan diharapkan hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu referensi untuk penelitian selanjutnya.

3. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Institusi kesehatan disarankan untuk mempertimbangkan integrasi terapi pijat kaki menggunakan minyak esensial lavender dalam pelayanan keperawatan kepada pasien hipertensi sebagai salah satu intervensi tambahan yang mudah, efektif, dan minim risiko.

4. Bagi masyarakat

Bagi Masyarakat, khususnya yang memiliki risiko atau riwayat hipertensi, disarankan untuk menerapkan pengendalian tekanan darah melalui pendekatan non-farmakologis seperti pijat kaki menggunakan minyak esensial lavender. Terapi ini sederhana, dapat dilakukan di rumah, dan bermanfaat menurunkan tekanan darah

melalui efek relaksasi. Masyarakat juga diharapkan meningkatkan kesadaran akan pentingnya pencegahan hipertensi serta rutin berkonsultasi dengan tenaga kesehatan.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat dilakukan dengan sampel yang lebih besar dan metode sampling acak untuk memperluas generalisasi hasil.