

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian "Efektivitas pemberian kombinasi terapi pijat tengkuk dan pijat punggung *slow stroke* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah puskesmas baumata", dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pemberian *therapeutic nape massage* terbukti berhasil menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Tekanan darah sistolik dan diastolik menurun secara signifikan setelah intervensi selama tiga hari berturut-turut, menurut temuan penelitian. Hal ini menunjukkan bahwa teknik pijatan pada leher bagian belakang mampu memberikan efek relaksasi dan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, yang berperan dalam menurunkan tekanan darah.
2. Bagi lansia dengan hipertensi, pijat punggung dengan gerakan lambat juga bermanfaat dalam menurunkan tekanan darah. Metode ini meredakan stres, meningkatkan sirkulasi darah, dan merilekskan otot punggung secara mendalam berdampak pada penurunan tekanan darah secara bermakna baik sistolik maupun diastolik setelah intervensi dilakukan selama 3 hari.
3. Dibandingkan dengan salah satu terapi saja, kombinasi pijat punggung *slow-stroke** dan pijat tengkuk terapeutik lebih bermanfaat. Berdasarkan hasil uji statistik, tekanan darah pada kelompok intervensi gabungan menurun lebih signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa lansia dengan hipertensi mendapatkan manfaat lebih besar dari efek gabungan kedua modalitas pijat dalam hal penurunan tekanan darah.

Dengan demikian, pendekatan non-farmakologis yang aman, mudah digunakan, dan efektif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi adalah kombinasi kedua bentuk terapi ini khususnya dalam lingkup pelayanan kesehatan primer seperti di Puskesmas.

5.2 Saran

Berdasarkan temuan tersebut, peneliti memberikan rekomendasi sebagai berikut:

1. Bagi Puskesmas Baumata Kabupaten Kupang

Untuk pihak Puskesmas Baumata tetap mempertahankan terapi kombinasi *slow stroke back massage* dan *therapeutic nape massage* agar tingkat kepatuhan pasien tetap baik untuk mencegah terjadinya penyakit hipertensi.

2. Bagi Akademisi

Temuan penelitian ini dapat berfungsi sebagai literatur pelengkap dan meningkatkan pengetahuan, wawasan, serta kemampuan dalam melakukan penelitian dan menerapkan teori.

3. Bagi Organisasi

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai panduan dalam pengembangan aplikasi untuk praktik dan ilmu keperawatan.

4. Bagi Akademisi Lain

Untuk memungkinkan pengembangan variabel dan alat penelitian independen. Hal ini membantu memperoleh hasil penelitian yang lebih akurat dan representatif untuk studi “efektivitas kombinasi terapi pijat tengkuk dan pijat punggung *slow-stroke* dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Wilayah Puskesmas Baumata.”