

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian studi kasus yang bertujuan mengetahui gambaran hasil tekanan darah sebelum dan setelah mendapatkan penerapan *slow stroke back massage* di RW 07 Kelurahan Bubulak dapat disimpulkan sebagai berikut :

Responden yang mengikuti penelitian ini sebanyak 5 orang lansia. Karakteristik responden berjenis kelamin perempuan dengan usia 63-68 tahun, berjenis kelamin perempuan, rata-rata tidak bekerja, rata-rata berat badan obesitas, dan rata-rata rajin berolahraga setiap hari.

Klasifikasi hipertensi responden yang dijadikan studi kasus adalah hipertensi *stage 1* dan *stage 2*. Sebelum dilakukan penerapan *slow stroke back massage* klasifikasi hipertensi yaitu 4 responden dengan hipertensi derajat 1 dan 1 responden dengan hipertensi derajat 2. Setelah dilakukan penerapan *slow stroke back massage* klasifikasi hipertensi seluruh responden berubah menjadi menurun, sehingga penerapan *slow stroke back massage* bisa dijadikan penatalaksanaan untuk membuat tekanan darah lansia dengan hipertensi menurun.

Penurunan tekanan darah menurun disebabkan karena pijatan yang diberikan memberi stimulasi pada saraf di kulit selanjutnya sistem saraf desenden melepaskan hormon endorfin. Meningkatnya hormon dopamin menimbulkan peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Sehingga lansia yang memiliki hipertensi mempersepsikan sentuhan sebagai respon relaksasi dan menyebabkan penurunan tekanan darah.

Hasil studi kasus didapatkan penurunan tekanan darah sistol sebanyak 10 mmHg sampai dengan 30 mmHg dan penurunan tekanan darah diastole sebanyak 10 mmHg sampai dengan 20 mmHg. Dari hipertensi derajat 2 dan hipertensi derajat 1 mengalami penurunan dengan rerata sistol adalah 117,66 mmHg dan rerata diastole adalah 71,33 mmHg.

## **B. Saran**

Dalam penelitian ini, peneliti memahami meskipun telah berusaha sebaik mungkin, tidak menutup kemungkinan penelitian ini mempunyai keterbatasan dan kekurangan. Namun, peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan bagi pengembangan ilmu keperawatan. Berdasarkan hasil penelitian yang sudah disampaikan, peneliti meneruskan saran kepada pihak yang terkait sebagai berikut :

### 1. Bagi responden

Terapi *slow stroke back massage* dapat dilakukan dan menjadi rekomendasi untuk membuat tekanan darah menurun bagi yang menderita hipertensi. Diharapkan responden tetap melakukan terapi *slow stroke back*

*massage* sebagai terapi untuk meningkatkan kualitas tidur, melancarkan sirkulasi darah, mengurangi respon nyeri dan menurunkan tekanan darah.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi untuk melakukan penelitian lebih lanjut menambah responden yang lebih banyak, metode lebih baik, dengan waktu lebih lama, sehingga hasil yang didapat lebih baik dan akurat.

## 3. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan sebagai bahan bacaan akan mahasiswa di lembaga pendidikan khususnya dalam bidang keperawatan komunitas dan menjadi rekomendasi sebagai bahan untuk pembelajaran intervensi keperawatan pada saat melakukan praktik komunitas di wilayah dengan sasaran klien yang mempunyai penyakit tidak menular seperti hipertensi, stroke, diabetes melitus, insomnia, ansietas.

## 4. Bagi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan penelitian ini pihak puskesmas dapat memberikan pelatihan kepada kader terkait penerapan *slow stroke back massage* kemudian disosialisasikan kepada masyarakat untuk dijadikan terapi dalam menurunkan tekanan darah pada kelompok lansia.