

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan *finger hold* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di RW 08 Kelurahan Bubulak Kecamatan Bogor Barat Kota Bogor yang dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tingkat hipertensi sebelum dilakukan penerapan *finger hold* pada Ny. E, Ny. J, Ny. S adalah tergolong hipertensi 1 kategori (ringan) dengan hasil tekanan darah sistol 140- 150 dan diastol 90- 99 mmHg, sedangkan pada Ny. Ju adalah tergolong hipertensi kategori 2 (sedang) dengan hasil tekanan darah 160/101 mmHg. Setelah dilakukan penerapan *finger hold* terjadi penurunan tekanan darah pada Ny. E, Ny. J, Ny. Ju dan Ny. S dengan hasil tekanan darah $\pm 150/90$ mmHg.
2. Penerapan *finger hold* yang dilakukan 6 kali pertemuan dalam 1 pekan yang didapatkan cukup efektif untuk menurunkan tekanan darah dengan lansia hipertensi, dengan kategori hipertensi tipe 1 (ringan).

B. Saran

1. Bagi Responden dan Keluarga

Penerapan terapi *finger hold* direkomendasikan untuk selalu dilakukan karena dapat menurunkan tekanan darah, mengurangi kecemasan dan merelaksasikan tubuh pada lansia.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Pihak dari puskesmas dapat memberikan pelatihan kepada kader mengenai penerapan terapi *finger hold* dan mengsosialisasikan kepada masyarakat untuk dijadikan sebagai salah satu alternatif terapi dalam mengatasi hipertensi pada kelompok lansia.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

a. Melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh penerapan *finger hold* terhadap hipertensi dengan jumlah responden lansia yang lebih banyak dan metode yang lebih baik.

b. Melakukan penelitian penerapan *finger hold* dengan melibatkan keluarga responden untuk memastikan bahwa terapi dilanjutkan setelah waktu penelitian selesai.