

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai perbandingan pemberian *Swedish Massage* dan *Foot Massage* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden menunjukkan bahwa pada kelompok *Swedish Massage*, sebagian besar responden berada pada usia ≤ 60 tahun, yaitu sebanyak 14 orang (93,3%), dan seluruh responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 15 orang (100%). Pada kelompok *Foot Massage*, seluruh responden berada pada kelompok usia ≤ 60 tahun dengan jumlah 15 orang (100%). Seluruh responden pada kelompok *Foot Massage* juga berjenis kelamin perempuan, yaitu 15 orang (100%).
2. Kondisi tekanan darah sistolik pada kelompok *Swedish Massage* menunjukkan adanya perubahan kategori setelah intervensi. Sebelum terapi diberikan, sebanyak 11 responden (73,3%) berada pada kategori hipertensi stage 2. Setelah mendapatkan *Swedish Massage*, sebagian besar responden, yaitu 13 orang (86,7%), berada pada kategori hipertensi stage 1.
3. Pada tekanan darah diastolik kelompok *Swedish Massage*, sebelum intervensi sebanyak 11 responden (73,3%) termasuk dalam kategori hipertensi stage 2. Setelah diberikan terapi, terjadi perubahan kategori, dengan 14 responden (93,3%) berada pada hipertensi stage 1.

4. Pada kelompok yang memperoleh *Foot Massage*, tekanan darah sistolik sebelum intervensi didominasi oleh kategori hipertensi stage 1, yaitu sebanyak 13 responden (86,7%). Setelah pemberian terapi, jumlah responden dalam kategori hipertensi stage 1 meningkat menjadi 14 orang (93,3%).
5. Tekanan darah diastolik pada kelompok *Foot Massage* menunjukkan perubahan yang lebih jelas. Sebelum dilakukan intervensi, sebanyak 13 responden (86,7%) berada pada kategori hipertensi stage 2. Setelah diberikan *Foot Massage*, sebanyak 14 responden (93,3%) berada pada kategori hipertensi stage 1.
6. Analisis menggunakan uji *Wilcoxon* pada kelompok *Swedish Massage* menghasilkan nilai *p-value* sebesar 0,002 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan tekanan darah yang bermakna antara sebelum dan sesudah pemberian intervensi, sehingga *Swedish Massage* memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.
7. Pada kelompok *Foot Massage*, hasil uji *Wilcoxon* memperoleh nilai *p-value* sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi, sehingga pemberian *Foot Massage* juga berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.
8. Berdasarkan hasil analisis perbandingan menggunakan *Mann-Whitney U Test*, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,503 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak ditemukan perbedaan yang signifikan antara efektivitas *Swedish Massage* dan *Foot Massage* dalam menurunkan

tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu. Dengan demikian, kedua jenis terapi tersebut sama-sama menunjukkan pengaruh terhadap perubahan tekanan darah, tetapi tidak terdapat bukti statistik bahwa salah satu terapi lebih efektif dibandingkan terapi lainnya..

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian yang diperoleh, maka dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Tempat Penelitian

Disarankan untuk menerapkan terapi pijat ini secara teratur sebagai pendamping pengobatan medis yang telah ditentukan dokter, bukan sebagai pengganti obat. Selain itu, dapat mempelajari teknik *swedish massage* dengan *foot massage* secara mandiri untuk dilakukan di rumah guna membantu menjaga kestabilan tekanan darah sehari-hari, serta tetap mengimbangnya dengan pola makan rendah garam, olahraga teratur, dan istirahat yang cukup.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat menjadikan *Swedish massage* dengan *foot massage* sebagai salah satu terapi komplementer dalam program pengendalian hipertensi, mengingat keduanya terbukti efektif menurunkan tekanan darah. Perlu juga dilakukan pelatihan teknik yang benar agar terapi berjalan aman dan memberikan manfaat maksimal.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat mengembangkan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan mengombinasikan Swedish massage atau foot massage dengan terapi nonfarmakologis lainnya, sehingga dapat diketahui efektivitas kombinasi terapi dalam membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

