

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Efektifitas Terapi Akupresur dan Spritual Emotional Freedom Technique Dalam Penurunan Tekanan Darah Wanita Usia Subur dengan Hipertensi di Puskesmas Yosomulyo tahun 2024, maka didapatkan sebagai berikut :

1. Rata-rata tekanan darah sebelum dilakukan terapi akupresur dan terapi SEFT pada wanita usia subur dengan hipertensi yaitu pada kelompok akupresur sistole 153,35 mmHg dan diastole 89,10 mmHg, pada kelompok SEFT systole 154,95 mmHg dan diastole 92,70 mmHg
2. Rata-rata tekanan darah sesudah dilakukan terapi akupresur dan terapi SEFT pada wanita usia subur dengan hipertensi yaitu pada kelompok akupresur sistole 133,35 mmHg dan diastole 79,10 mmHg, pada kelompok SEFT systole 129,00 mmHg dan diastole 79,25 mmHg.
3. Ada efek dalam pemberian terapi akupresur dan terapi SEFT terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada wanita usia subur di wilayah kerja Puskesmas Yosomulyo

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, maka penulis memberikan saran setelah melakukan penelitian adalah sebagai berikut :

##### **1. Tenaga Kesehatan di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo**

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu bahan masukan untuk melakukan pengobatan non-farmakologi yang dapat diterapkan pada wanita usia subur yang mengalami hipertensi.

##### **2. Program Studi Kebidanan Metro**

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber referensi dan menambah wawasan bagi mahasiswa maupun para pembaca yang berkaitan dengan salah satu metode terapi komplementer untuk menangani hipertensi

pada wanita usia subur dan diharapkan perpustakaan dapat menyediakan referensi yang lebih update mengenai terapi akupresur dan SEFT.

### **3. Peneliti Selanjutnya**

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian berikutnya dengan variabel independen yang berbeda dan desain yang berbeda sehingga diperoleh hasil yang lebih optimal mengenai terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada wanita usia subur.