

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Subyek studi adalah lansia penderita hipertensi sejak 3 tahun lalu. Hasil pemeriksaan tekanan darah 180/100 mmHg, disertai keluhan nyeri tengkuk belakang kepala, nyeri hilang timbul skala 7.
2. Implementasi tindakan *foot massage* yang didahului pendidikan kesehatan tentang perawatan hipertensi terapi *foot massage* sebanyak 3 kali tindakan, diikuti oleh subyek secara mandiri.
3. Terjadi penurunan tingkat nyeri yang ditandai dengan keluhan tingkat nyeri menurun dan hasil tekanan darah 140/90 mmHg.
4. Teknik relaksasi terapi *foot massage* berhasil menurunkan tekanan darah dan skala nyeri dengan masalah keperawatan nyeri akut.

B. Saran

1. Peneliti/Mahasiswa

Disarankan penulis mendorong subyek penelitian agar melakukan pemijatan secara mandiri sebelum tidur. Sebaiknya subyek dibekali dengan leaflet agar subyek dapat lebih paham.

2. Puskesmas Kalibalangan

Disarankan perawat puskesmas meningkatkan penyuluhan tentang hipertensi dan disertai praktik relaksasi *foot massage*.

3. Pasien dan Keluarga

Diharapkan pasien dan keluarga bisa melanjutkan terapi relaksasi *foot massage* secara rutin. Selain itu tetap memanfaatkan fasilitas terdekat puskesmas untuk mengontrol tekanan serta mengonsumsi obat dan menjaga pola makan.