

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Subyek penelitian ini lansia dengan diagnosa medis hipertensi sejak 3 tahun yang lalu, tekanan darah 162/94 mmHg dan frekuensi nadi 100x/menit, keluhan rasa berat di tengkuk dan menjalar sakit di kepala dengan skala nyeri 5
2. Implementasi terapi *massage effleurage* didahului dengan edukasi mengenai hipertensi, dilakukan dalam 3 kali.
3. Terjadi peningkatan status tingkat nyeri ditandai keluhan nyeri menurun, tingkat nyeri menurun menjadi skala 1, frekuensi nadi membaik 80x/menit, keluhan tidak nyaman menurun, tekanan darah sistolik dan diastolik membaik dengan hasil 135/98 mmHg.
4. Teknik relaksasi *massage effleurage* berhasil menurunkan nyeri kronis pada lansia dengan hipertensi.

B. Saran

1. Bagi Peneliti/Mahasiswa
Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk menyesuaikan jenis minyak yang digunakan dalam terapi *massage effleurage* dengan preferensi klien, baik itu minyak beraroma maupun minyak urut, serta melakukan intervensi *massage effleurage* sebelum mengkonsumsi obat antihipertensi untuk mengetahui efektifitas *massage effleurage* dalam menurunkan nyeri dan tekanan darah.
2. Bagi Puskesmas Kotabumi I
Disarankan puskesmas meningkatkan edukasi terapi *massage effleurage* untuk menurunkan tekanan darah serta dapat meningkatkan wawasan dan keterampilan khususnya dalam merawat pasien hipertensi.

3. Bagi Pasien dan Keluarga

Diharapkan klien dan keluarga tetap melakukan terapi relaksasi *massage effleurage* secara mandiri, rutin, memanfaatkan fasilitas kesehatan dan mengkonsumsi obat kembali