

BAB VI

KESIMPULAN & SARAN

A. Kesimpulan

1. Pengkajian

Berdasarkan hasil pengkajian, kedua klien yaitu Ny. L dan Ny. S mengalami hipertensi dengan tekanan darah yang tidak terkontrol. Klien Ny. L menunjukkan tekanan darah rata-rata 160/96 mmHg sebelum intervensi, sedangkan Ny. S memiliki tekanan darah rata-rata 154/81 mmHg. Kedua klien memiliki riwayat hipertensi sejak beberapa tahun terakhir, namun menunjukkan kepatuhan rendah terhadap pengobatan farmakologis dan masih memiliki pola makan yang belum sepenuhnya sesuai untuk penderita hipertensi. Selain itu, dukungan keluarga yang terbatas turut memengaruhi pengelolaan penyakit yang dialami oleh kedua klien.

2. Diagnosa

Berdasarkan hasil pengkajian terhadap kedua klien, ditemukan adanya gangguan rasa nyaman yang muncul sebagai manifestasi dari kondisi hipertensi yang tidak terkontrol. Klien mengeluhkan keluhan fisik seperti pegal-pegal, nyeri tengkuk, pusing, dan ketegangan otot, serta keluhan emosional seperti gelisah dan sulit tidur, yang mengindikasikan adanya ketidaknyamanan baik secara fisik maupun psikologis.

3. Intervensi

Intervensi yang dilakukan berupa pemberian pijat refleksi kaki sebagai tindakan keperawatan komplementer non-farmakologis. Terapi ini difokuskan pada titik-titik refleksi yang berkaitan dengan sistem kardiovaskular seperti titik ginjal, jantung, dan kepala, yang bertujuan untuk memberikan efek relaksasi, menurunkan stimulasi saraf simpatis, serta memperbaiki sirkulasi darah.

4. Implementasi

Implementasi terapi dilakukan selama tiga hari berturut-turut dengan durasi 30 menit setiap sesi selama 3 hari berturut turut dan dilakukan setiap jam 09.00 WIB. Terapi dilakukan secara langsung oleh perawat dengan teknik pemijatan sesuai prinsip refleksologi. Selama intervensi, kedua klien menunjukkan kenyamanan dan tidak ada keluhan atau efek samping. Klien juga menyampaikan bahwa tubuh terasa lebih rileks dan nyaman setelah terapi dilakukan.

5. Evaluasi

Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada kedua klien. Pada Ny. L, tekanan darah menurun dari rata-rata 160/96 mmHg menjadi 157/92 mmHg. Sementara pada Ny. S, tekanan darah menurun dari 154/81 mmHg menjadi 150/79 mmHg. Selain itu secara subjektif klien merasakan tubuh menjadi lebih rileks dan tenang. Dengan demikian, pijat refleksi kaki terbukti memberikan manfaat sebagai terapi pendukung dalam pengendalian hipertensi, khususnya bagi pasien dengan kepatuhan rendah terhadap obat dan keterbatasan dukungan keluarga

B. Saran

1. Bagi Klien

Diharapkan klien dapat menjadikan pijat refleksi kaki sebagai bagian dari rutinitas harian dalam menjaga tekanan darah tetap stabil. Konsistensi dalam penerapan teknik ini dapat membantu mencegah komplikasi hipertensi secara jangka panjang.

2. Bagi Keluarga

Diharapkan agar keluarga lebih proaktif dalam merawat dan mendampingi anggota keluarga lansia yang menderita hipertensi, terutama dalam memastikan kepatuhan terhadap pengobatan dan penerapan gaya hidup sehat. Keluarga perlu memberikan dukungan emosional, motivasi, dan pengawasan terhadap kebiasaan sehari-hari lansia, seperti pola makan, rutinitas minum obat, serta aktivitas fisik yang sesuai. Keluarga juga disarankan untuk membantu mengatur jadwal pemeriksaan tekanan darah secara rutin serta mendampingi lansia saat berobat ke fasilitas kesehatan./keluarga dengan hipertensi

3. Bagi Tenaga Kesehatan (Perawat)

Perawat diharapkan dapat mengembangkan dan menerapkan terapi komplementer seperti pijat refleksi dalam asuhan keperawatan, khususnya pada pasien hipertensi. Edukasi dan pelatihan kepada klien dan keluarga juga perlu dilakukan agar mereka mampu melaksanakan terapi ini secara mandiri di rumah.

4. Bagi Lembaga Kesehatan

Puskesmas dan fasilitas kesehatan lainnya disarankan untuk mempertimbangkan pijat refleksi sebagai bagian dari program edukasi dan pelayanan promotif preventif terhadap hipertensi, misalnya melalui posbindu atau kegiatan penyuluhan masyarakat.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian lebih lanjut dengan jumlah responden yang lebih banyak dan waktu intervensi yang lebih lama diperlukan untuk memperkuat bukti ilmiah mengenai efektivitas pijat

refleksi terhadap penurunan tekanan darah serta melihat dampaknya terhadap kualitas hidup pasien secara lebih menyeluruh