

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Berdasarkan hasil penelitian mengenai tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kediri I Kabupaten Tabanan, terdapat 42 responden yang dibagi menjadi kelompok eksperimen yang diberikan intervensi dan kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi didapatkan hasil bahwa rata-rata responden berusia 65-74 tahun sebanyak 24 orang (57%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 38 orang (90%), mayoritas pendidikan responden adalah tamat SD sebanyak 20 orang (48%), dan sebagian besar responden tidak bekerja sebanyak 28 orang (67%).
2. Nilai rata-rata tekanan darah sebelum intervensi pada kelompok eksperimen yaitu sistole 165,57 mmHg dan diastole 97,14 mmHg.
3. Nilai rata-rata tekanan darah sesudah intervensi pada kelompok eksperimen yaitu sistole 154,33 mmHg dan diastole 87,67 mmHg.
4. Nilai rata-rata tekanan darah sebelum penelitian pada kelompok kontrol yaitu sistole 167,90 mmHg dan diastole 95,86 mmHg.
5. Nilai rata-rata tekanan darah sesudah penelitian pada kelompok kontrol yaitu sistole 162,76 mmHg dan diastole 91,33 mmHg.
6. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata tekanan darah sebelum intervensi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan nilai *p-value* sistole = 0,524 dan *p-value* diastole = 0,241 (*p-value*  $\geq$  0,05).

7. Terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata tekanan darah sesudah intervensi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan nilai *p-value* sistole = 0,023 dan *p-value* diastole = 0,001 ( $p\text{-value} \leq 0,05$ ).
8. Ada pengaruh relaksasi genggam jari terhadap tekanan darah pada kelompok eksperimen dengan nilai *p-value* = 0,000 ( $p\text{-value} \leq 0,05$ ).

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil analisis dan simpulan yang telah dijabarkan di atas, terdapat beberapa hal yang dapat disarankan demi pengembangan hasil penelitian ini, yaitu sebagai berikut.

1. Bagi Kader Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kediri I Kabupaten Tabanan

Peneliti berharap kepada kader lansia yang ada di setiap banjar Wilayah Kerja Puskesmas Kediri I Kabupaten Tabanan agar tetap melanjutkan dan mengajarkan pemberian relaksasi genggam jari ini sebanyak 1 kali dalam 1 hari selama 30 menit kepada penderita hipertensi yang dapat membantu menurunkan tekanan darah.

2. Bagi Pemegang Program PTM di Puskesmas Kediri I Kabupaten Tabanan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pertimbangan dan referensi untuk menambahkan relaksasi genggam jari dalam perencanaan pelayanan kesehatan tradisional alternatif yang dapat digunakan untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Intervensi relaksasi genggam jari ini dapat diberikan sebanyak 1 kali dalam 1 hari selama 30 menit.

3. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai relaksasi genggam jari yang dapat membantu menurunkan tekanan darah pada

penderita hipertensi serta diharapkan kepada masyarakat agar tetap mempelajari dan melanjutkan pemberian relaksasi genggam jari ini sebanyak 1 kali dalam 1 hari selama 30 menit.

#### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengontrol variabel perancu yang dapat mempengaruhi hasil pengukuran tekanan darah, sehingga data yang diperoleh lebih tidak bias dan lebih akurat. Hal ini dapat meningkatkan validitas dan keandalan hasil penelitian dalam mengevaluasi efek dari teknik relaksasi genggam jari terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.