

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh terapi *Light Massage* dan *Aromatherapy Cananga Odorata* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu pada tahun 2026, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Usia rata-rata responden pada kelompok intervensi adalah 65,35 tahun, sedangkan pada kelompok kontrol adalah 65,20 tahun. Mayoritas responden adalah perempuan dan sekitar 70% memiliki riwayat keluarga hipertensi, baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol.
2. Pada kelompok intervensi tekanan darah rata-rata sebelum pemberian terapi adalah 151,50 mmHg untuk sistolik dan 95,00 mmHg untuk diastolik. Setelah menerima terapi tekanan darah menurun menjadi 139,35 mmHg untuk sistolik dan 84,15 mmHg untuk diastolik. Sementara itu, pada kelompok kontrol, tekanan darah rata-rata sebelum pemberian terapi adalah 151,65 mmHg untuk sistolik dan 91,95 mmHg untuk diastolik dan setelah dilakukan pemberian terapi turun menjadi 147,75 mmHg untuk sistolik dan 88,20 mmHg untuk diastolik.
3. Analisis data menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada kedua kelompok dengan nilai p sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Pemberian terapi *Light Massage* dan *Aromatherapy Cananga Odorata* terbukti memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tekanan darah pada pasien lanjut usia penderita hipertensi di wilayah pelayanan Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu pada tahun 2026 dengan nilai p sebesar 0,001 ($p < 0,05$).

B. Saran

1. Bagi Peneliti

Penulis memotivasi diri sendiri untuk terus meningkatkan pengetahuan dan keterampilan di bidang penelitian keperawatan, khususnya terkait intervensi nonfarmakologis bagi lansia penderita hipertensi.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan tenaga kesehatan terutama perawat untuk menggunakan temuan penelitian ini sebagai acuan saat memberikan asuhan keperawatan sebagai terapi nonfarmakologis kepada lansia penderita hipertensi. Sebelum memberikan *Light Massage* dan *Aromatherapy Cananga Odorata*, perawat perlu memberikan informasi yang memadai kepada keluarga mengenai pelaksanaan, manfaat terapi, dan tindakan pencegahan yang harus dilakukan selama terapi.

3. Bagi Lembaga Pendidikan

Diharapkan lembaga pendidikan di bidang kesehatan didorong untuk memasukkan materi tentang *Light Massage* dan *Aromatherapy Cananga Odorata* ke dalam kurikulum keperawatan, terutama dalam mata kuliah keperawatan komplementer dan gerontik. Selain itu, dapat dijadikan wawasan sebagai pilihan intervensi non-farmakologis guna membantu menurunkan tekanan darah pada pasien lanjut usia yang menderita hipertensi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengendalikan berbagai faktor yang dapat memengaruhi hasil penelitian dengan lebih baik. Dengan menetapkan kriteria inklusi yang secara spesifik mencakup lansia yang tidak secara teratur mengonsumsi obat antihipertensi, lebih memperhatikan kebiasaan makan, tingkat stres, dan aktivitas fisik responden selama penelitian berlangsung. Selain itu, intervensi sebaiknya dilaksanakan secara bersamaan untuk memastikan hasil yang lebih konsisten dan meminimalkan bias. Studi Penelitian selanjutnya juga

disarankan untuk menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, sehingga hasilnya lebih kuat secara analitis dan mampu mewakili populasi yang lebih luas.

