BAB VII
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai *Pengaruh* Kombinasi Terapi Akupresur dan *Emotional Freedom Technique* (EFT) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di wilayah Puskesmas Kuala Lempuing Kota Bengkulu. Pada kelompok intervensi dan kontrol, kesimpulan dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Rata-rata karakteristik usia pada kelompok intervensi adalah 63,19 tahun, dan pada kelompok kontrol 65,38 tahun. Mayoritas responden pada kelompok intervensi (68,8%), dan kelompok kontrol (56,3%) adalah perempuan. Sebagian besar responden pada kelompok intervensi (75,0%) memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi, dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya 50,0%. Tingkat stres ringan ditemukan pada 43,8% responden kelompok intervensi dan 56,3% pada kelompok kontrol. Kebiasaan merokok ringan ditemukan pada 18,8% responden kelompok intervensi dan 12,5% responden kelompok kontrol
2. Rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok intervensi sebelum diberikan terapi kombinasi Akupresur dan EFT adalah 158/97,38 mmHg, dan terjadi penurunan menjadi 136/84,19 mmHg**.** Sedangkan pada kelompok kontrol, rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum diberikan relaksasi otot progresif adalah 159/97,25 mmHg, dan terjadi penurunan menjadi 150,19/90,06 mmHg.
3. Rata-rata selisih perbedaan tekanan darah sistolik antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol masing-masing sebesar 22,00 mmHg dan 8,81 mmHg, dengan *p-value* 0,000 (< 0,05), yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kedua kelompok. Demikian pula, selisih rata-rata penurunan tekanan darah diastolik antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol adalah 13,19 mmHg dan 7,19 mmHg, dengan *p-value* 0,000 (< 0,05), yang juga mengindikasikan perbedaan signifikan pada

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

tekanan darah diastolik antara kedua kelompok. Hasil ini menunjukkan bahwa kombinasi terapi Akupresur dan *Emotional Freedom Technique* (EFT) memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang Pengaruh Kombinasi Terapi Akupresur dan *Emotional Freedom Technique* (EFT) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Kuala Lempuing Kota Bengkulu, peneliti menyarankan kepada berbagai pihak yang berhubungan sebagai berikut:

1. Bagi Institusi Puskesmas Kuala Lempuing Kota Bengkulu

   Puskesmas Kuala Lempuing diharapkan dapat mengintegrasikan terapi akupresur dan EFT sebagai intervensi tambahan dalam program kesehatan lansia, khususnya dalam penanganan hipertensi. Mengingat temuan penelitian ini menunjukkan adanya dampak positif dari kombinasi terapi tersebut, penerapan akupresur dan EFT dapat menjadi alternatif atau pendamping terapi konvensional yang telah diterapkan, seperti konsumsi obat hipertensi dan senam lansia.

2. Bagi Institusi Pendidikan

   Institusi pendidikan diharapkan dapat mengintegrasikan materi tentang terapi komplementer, seperti akupresur dan EFT, dalam kurikulum keperawatan, khususnya dalam manajemen penyakit kronis seperti hipertensi pada lansia. Selain itu, mahasiswa keperawatan dapat didorong untuk mengembangkan keterampilan dalam penerapan terapi ini melalui praktik langsung atau pelatihan tambahan.

3. Bagi Peneliti lain

   Peneliti kemudian, disarankan untuk melaksanakan penelitian dengan jangkauan yang lebih luas, baik dalam jumlah sampel maupun variasi populasi, guna memperkuat bukti ilmiah mengenai efektivitas kombinasi terapi akupresur dan EFT.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu