

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat dibuat kesimpulan sebagai berikut :

1. Pijat refleksi telapak kaki dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pasien penderita hipertensi.
2. Hasil data yang diperoleh pada rata-rata *pre-test sistole* adalah 149,5 mmHg dengan rata-rata *post-test sistole* adalah 130,5 mmHg dan diperoleh rata-rata selisih penurunan tekanan darah *sistole* setelah diberi perlakuan terapi pijat refleksi telapak kaki, yaitu 19 mmHg.
3. Hasil data yang diperoleh pada rata-rata *pre-test diastole* 95 mmHg dengan rata-rata *post-test diastole* adalah 90,25 mmHg dan diperoleh rata-rata selisih penurunan tekanan darah *diastole* setelah diberi perlakuan terapi pijat refleksi telapak kaki, yaitu 4,75 mmHg.
4. Hasil data pada uji hipotesis, diperoleh *Thitung sistole* $10,80 > T_{\text{tabel}} 2,86$ dan *Thitung diastole* $4,78 > T_{\text{tabel}} 2,86$. Maka, dapat dinyatakan bahwa pijat refleksi telapak kaki memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada pasien penderita hipertensi.

B. Saran

Berdasarkan simpulan diatas dan pembahasan hasil penelitian, sehingga ada beberapa saran yang dapat diberikan, yaitu :

1. Bagi penderita hipertensi yang kurang nyaman terhadap efek samping dari pengobatan farmakologi, bisa melakukan pengobatan non farmakologi berupa pijat refleksi telapak kaki.
2. Bagi bidang kesehatan dapat menjadikan pijat refleksi telapak kaki sebagai terapi pendamping dalam penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.
3. Bagi ilmu pengetahuan diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi salah satu referensi yang bisa menambahkan pengetahuan tentang pijat refleksi telapak kaki terhadap tekanan darah.