

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari studi *literatur review* pengaruh *Slow Stroke Back Massage* terhadap tekanan darah dapat di tarik kesimpulan bahwa *slow stroke back massage* dapat membantu menurunkan tekanan darah pada pasien gagal ginjal kronik. Hal tersebut terjadi dikarenakan secara fisiologis, *massage dapat* mempengaruhi sistem saraf parasimpatis yang dapat menimbulkan respon relaksasi pada tubuh. Relaksasi tersebut memberikan manfaat dalam mengurangi tingkat metabolisme, menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, dapat mengurangi irama jantung dan mengurangi ketegangan otot. *Massage* yang telah dilakukan dapat memberikan stimulus sistem saraf untuk meneruskan stimulus atau pesan yang diterima menuju hipotalamus, kemudian hipotalamus akan memberi sinyal kepada tubuh untuk menurunkan produksi hormon yang dapat menyebabkan stress seperti kortisol, adrenalin dan norepinephrine serta meningkatkan produksi hormon yang dapat menimbulkan rasa nyaman seperti hormon *dopamin, endorphin* dan *serotonin* yang menyebabkan tubuh menjadi lebih rileks sehingga menimbulkan respon positif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien yang mengalami hipertensi. Dari hasil literature review terhadap 16 jurnal, dengan 10 jurnal internasional

dan 6 jurnal nasional didapatkan bahwa 7 jurnal tentang slow stroke back massage terhadap tekanan darah, 6 jurnal tentang massage terhadap tekanan darah dan 3 jurnal tentang back massage terhadap tekanan darah. Keseluruhan dari 16 jurnal yang digunakan pada literature review ini menunjukkan bahwa *slow stroke back massage* atau *massage* berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah. Dari 16 jurnal tersebut memiliki nilai signifikan dengan p value ($p < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa *slow stroke back massage* salah satu pengobatan alternatif nonfarmakologis yang efektif dalam menurunkan tekanan darah tinggi.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, saran dari penulis adalah sebagai berikut :

1. Untuk Penulis

Dapat menerapkan inovasi intervensi tindakan keperawatan pemberian *slow stroke back massage* untuk menurunkan tekanan darah pada pasien yang mengalami hipertensi, serta dapat memperluas wawasan terkait terapi komplementer lainnya yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah dan keluhan lainnya.

2. Bagi Peneliti

Dianjurkan bagi peneliti selanjutnya untuk menjadikan

literature ini sebagai referensi terkait dalam menurunkan keluhan tekanan darah tinggi dengan menggunakan terapi komplementer, sehingga dapat mengembangkan penelitian lebih lanjut mengenai terapi komplementer lainnya yang dapat menurunkan tekanan darah.

3. Bagi Pendidikan

Dianjurkan dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi mengenai terapi *slow stroke back massage* dalam menurunkan atau mengatasi keluhan tekanan darah tinggi.