

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan.

Dari studi *literature review* pengaruh *foot massage* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa *foot massage* terbukti sangat efektif dan berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah baik tekanan darah sistolik maupun tekanan darah diastolik pada pasien dengan hipertensi. Hal tersebut dikarenakan secara fisiologis gerakan/penekanan yang dilakukan pada *foot massage* dapat merangsang peningkatan produksi hormone endorphine yang kemudian akan menurunkan produksi dari hormone adrenalin sehingga akan menimbulkan efek relaksasi pada tubuh yang kemudian akan mengembalikan fungsi sel-sel dalam tubuh ke fungsi yang normal dan kemudian berpengaruh kepada penurunan tekanan darah pada penderita tekanan darah tinggi/hipertensi.

B. Saran.

Berdasarkan kesimpulan diatas, adapun beberapa saran yang dapat penulis sampaikan yang kiranya dapat bermanfaat bagi berbagai pihak khususnya dalam pemecahan masalah sistem kardiovaskuler pada kasus peningkatan tekanan darah pasien dengan hipertensi yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Pasien.

Diharapkan dapat menjaga pola hidup sehat dan terus menjaga tekanan darah dalam keadaan rentang stabil/normal. Terapi *foot massage*

ini dapat diaplikasikan sebagai salah satu alternative yang dapat dilakukan klien dengan tekanan darah tinggi/hipertensi untuk menurunkan tekanan darah dalam kehidupan sehari-hari sebagai usaha untuk menjaga tekanan darahnya agar tetap dalam batas normal.

2. Bagi Profesi Perawat.

Diharapkan dapat terus mengembangkan dan meningkatkan pemahaman tentang hipertensi beserta asuhan keperawatannya. Terapi *foot massage* ini kirannya juga dapat menjadi inovasi tindakan yang dapat dilakukan perawat dalam melakukan asuhan keperawatan sebagai cara untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

3. Bagi Rumah Sakit.

Diharapkan penelitian studi *literature review* ini dapat menjadi sumber informasi dan bahan masukan dalam pelaksanaan intervensi keperawatan non farmakologi yaitu dengan cara melakukan terapi *foot massage* dalam menurunkan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi di rumah sakit.

4. Bagi Institusi Pendidikan.

Diharapkan penelitian studi *literature review* ini dapat menambah wacana bacaan kepustakaan dan referensi pengajar dalam melakukan pembelajaran kepada mahasiswa mengenai cara non farmakologi yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi yaitu dengan terapi *foot massage*.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya.

Diharapkan penelitian studi *literature review* ini dapat digunakan sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya khususnya yang berkaitan dengan masalah tekanan darah tinggi/hipertensi serta diharapkan dapat menjadi salah satu acuan untuk dapat mengembangkan penelitian lebih lanjut mengenai terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi.