

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan peneliti mengenai pengaruh *slow stroke back massage* menggunakan minyak serai wangi terhadap tekanan darah, kecemasan dan kualitas tidur pada pasien hipertensi, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Didapatkan distribusi frekuensi pada kelompok intervensi dan kontrol menunjukkan bahwa responden dalam kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebagian besar berjenis kelamin perempuan, umur kelompok intervensi sebagian besar 41-50 tahun dan 51-60 tahun, umur pada kelompok kontrol Sebagian besar 30-40 tahun, pekerjaan kelompok intervensi Sebagian besar adalah wirasuasta sedangkan untuk kelompok kontrol Sebagian besar perkerja sebagai pedagang, lama menderita hipertensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol Sebagian besar dengan rentang waktu 1-3 tahun.
2. Terdapat perbedaan yang signifikan antara rata rata tekanan darah, kecemasan dan kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan *slow stroke back massage* dengan minyak serai wangi pada kelompok intervensi.
3. Ada pengaruh yang signifikan pemberian *slow stroke back massage* dengan minyak serai wangi terhadap tekanan darah, kecemasan dan kualitas tidur pada pasien hipertensi.

B. Saran

1. Bagi Pelayanan Kesehatan

Perawat di Puskesmas diharapkan dapat menerapkan *slow stroke back massage* dengan minyak serai wangi sebagai salah satu intervensi nonfarmakologi untuk menurunkan tekanan darah, kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur pada pasien hipertensi.

2. Bagi institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi ilmiah dan dapat dijadikan dasar untuk memperkuat pengembangan intervensi keperawatan melalui penerapan *slow stroke back massage* dengan minyak serai wangi sebagai salah satu intervensi keperawatan untuk menurunkan tekanan darah, kecemasan dan kualitas tidur pada pasien hipertensi. Institusi Pendidikan diharapkan memasukkan Teknik *slow stroke back massage* dengan minyak serai wangi sebagai salah satu bahan ajar pada matakuliah terkait.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti berikutnya disarankan untuk mengikuti pelatihan atau sertifikasi resmi mengenai teknik *slow stroke back massage* agar pelaksanaan intervensi lebih efektif. Pelatihan yang memadai juga diharapkan dapat meningkatkan keterampilan peneliti dalam melakukan observasi dan evaluasi hasil terapi secara lebih akurat.