

## 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 wiraswasta sedangkan untuk kelompok kontrol Sebagian besar pekerja 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.