

## **BAB 7**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **7.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh disimpulkan bahwa rata-rata nilai tekanan darah sistolik sebelum dilakukan intervensi adalah sebesar  $154,1 \pm 12,189$  dan tekanan darah diastolik sebesar  $89,73 \pm 9,87$ . Nilai tekanan darah setelah dilakukan intervensi adalah sebesar  $142,7 \pm 11,47$  dan tekanan darah diastolik sebesar  $82,36 \pm 5,904$ . Hasil uji hipotesis terhadap tekanan darah *pre-test* dan *post-test* adalah  $p = 0,001 < \alpha (0,05)$  yang menunjukkan ada pengaruh akupresur titik *taichong* dan aromaterapi lavender pada tekanan darah lanjut usia hipertensi.

#### **7.2 Saran**

##### **7.2.1 Bagi Lansia Hipertensi**

Diharapkan lansia hipertensi dapat menerapkan terapi akupresur titik *taichong* dan aromaterapi lavender dengan baik dan benar.

##### **7.2.2 Bagi Perawat Panti**

Diharapkan terapi akupresur titik *taichong* dan aromaterapi lavender dapat menjadi salah satu intervensi yang dapat diajarkan dengan mudah pada lansia dalam membantu mengontrol tekanan darah.

##### **7.2.3 Bagi Ilmu Keperawatan Gerontik**

Diharapkan terapi akupresur titik *taichong* dan aromaterapi lavender dapat menjadi salah satu pilihan terapi kombinasi non farmakologi yang dapat membantu mengontrol tekanan darah pada lansia hipertensi.

#### **7.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengkaji data lain yang tidak diteliti oleh penelitian ini seperti jenis kelamin sehingga dapat membandingkan antara responden yang berjenis kelamin perempuan dan laki-laki sebagai salah satu faktor terjadinya masalah hipertensi pada lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Senja A, Prasetyo T. *Perawatan Lansia Oleh Keluarga dan Care Giver*. Bumi Medika. 2021.
2. Askar M. *Patofisiologi Untuk Teknologi Laboratorium Medis*. Unit Penelitian Politeknik Kesehatan Makasar. 2020.
3. Hastuti AP. 2019. *Hipertensi*. Klaten: Lakeisha.
4. Kemenkes RI. *Pedoman Teknis Penemuan dan Tatalaksana Hipertensi*. 2013.
5. Prasetyaningrum YI. *Hipertensi Bukan untuk Ditakuti*. FMedia. 2014.
6. Kemkes RI. *Populasi Lansia Diperkirakan Terus Meningkat Hingga Tahun - Direktorat P2PTM*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2013.
7. Pertami SB. Pemberdayaan Lansia Melalui Relaksasi Benson Berbasis Spiritual Dzikirulloh Untuk Menurunkan Tekanan Darah Dan Meningkatkan Kualitas Tidur. *J IDAMAN*. 2019;3(2):102–14.
8. Kemenkes RI. *Hipertensi Si Pembunuh Senyap*. Kementrian Kesehat RI. 2019.
9. Galuh Lestari I, Isnaini N. Pengaruh Self Management Terhadap Tekanan Darah Lansia Yang Mengalami Hipertensi. *Indones J Heal Sci*. 2018;2(1):7–18.
10. Limobaleh DB. Faktor-Faktor Yang Kelompok Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas. *Medika*. 2016;5(7):1–23.
11. Dewi SR. 2014. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. deepublish.
12. Sarbini D, Zulaekah S, Isnaeni FN. 2019. *Gizi Geriatri*. Muhammadiyah University Press
13. Kartasubrata J. 2015. *Sehat Herbal untuk Lansia*. IPB Press
14. Irwan. 2016. *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. DEEPUBLISH.
15. Lin GH, Chang WC, Chen KJ, Tsai CC, Hu SY, Chen LL. Effectiveness of Acupressure on the Taichong Acupoint in Lowering Blood Pressure in Patients with Hypertension: A Randomized Clinical Trial. *Evidence-based Complement Altern Med*, 2016.
16. Saputra R, Mulyadi B, Mahathir M. Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Melalui Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Akupresur Titik Taichong. *J Ilm Univ Batanghari Jambi*. 2020;20(3):942–5.
17. Majid YA, Rini PS. Terapi Akupresur Memberikan Rasa Nyaman dan

- Tenang Serta Mampu Menurunkan Tekanan Darah Lansia. *J Aisyah J Ilmu Kesehat.* 2016;1(1):79–86.
18. Pujiati E, Putri IS. Efektifitas Pemberian Relaksasi Slow Deep Breathing Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Jepang Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus. *J Profesi Keperawatan.* 2018;5(2):37-50 Halaman.
  19. Maria Flori López A, er Liberat Pereira E, Carvalho Vieira G, Boru Gultom A, Ginting S, Lorensi Silalahi E. The Influence of Lavender Aroma Therapy on Decreasing Blood Pressure in Hypertension Patients. *Int J Public Heal Sci.* 2016;5(4):470–8.
  20. Zarastika R, Sukarni, Herman. Perbandingan Efektivitas Terapi Rendam Kaki Air Hangat dan Aromaterapi Lavender Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *J ProNers.* 2017;3(1):1–17.
  21. Ikhsan MN. *Dasar Ilmu Akupresur dan Moksibusi.* Bhimarista Press. 2019.
  22. Fengge A. *Terapi Akupresur (manfaat & teknik pengobatan).* Crop Circle Corp; 2012.
  23. Pangastuti D. Pengaruh Akupresur Pada Titik Taichong dan Guanyuan Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Haid (Dismenorea) Pada Remaja Putri. *J EDUNursing.* 2019;2(2):54–62.
  24. Roza R, Mulyadi B, Nurdin Y, Kota PG, Panjang P. Pengaruh Pemberian Akupresur oleh Anggota Keluarga terhadap Tingkat Nyeri Pasien Nyeri Kepala (Chephalgia) di Kota Padang Panjang. *J Ilm Univ Batanghari Jambi.* 2019;19(3):714–7.
  25. Rajin M. *Buku Bahan Ajar Keperawatan Komplementer Terapi Akupunktur.* Chakra Brahmanda Lentera. 2020
  26. Murwidi IC, Muhlis R. Kombinasi Tehnik Relaksasi Nafas Dalam dengan Terapi Akupresur dalam Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Heal Inf J Penelit.* 2021;13(1):30–9.
  27. Kamelia ND, Dwi Ariyani A. Terapi Akupresur pada Tekanan Darah Penderita Hipertensi: Studi Literatur. *Nurs Inf J.* 2021;1(1):18–24.
  28. Natassia K. *Monograf Larutan Aromaterapi Lavender Untuk Insomnia.* Media Sains Indonesia. 2021.
  29. Prima IGA, Ap D. Lavender Aromateraphy As a Relaxant. *e-Jurnal Med Udayana.* 2013;2(1):21–53.
  30. Cahyati Y, Somantri, Cahyati A, Rosdiana I, Sugiarti I, Iman AT, et al. *Penatalaksanaan Terpadu Penyakit Tidak Menular.* Deepublisher Publisher. 2021.
  31. Tasalim R, Astuti LW. *Terapi Komplementer.* Guepedia. 2021.
  32. Setiawan DI, Erwanto R. Efektifitas Aromaterapi Lavender dan Musik

- Langgam Jawa terhadap Tekanan Darah Lansia. *J Ilm Permas J Ilm STIKES Kendal*. 2021;1(1):31–40. 7
33. Feigi K, Mokoginta F, Jama F, Padhila NI. Lilin Aromaterapi Lavender Dapat Menurunkan Tingkat Dismenore Primer. *Wind Nurs J*. 2020;1(2):113–22.
  34. Ayu Tirtawati G, Purwandari A, Hidayah Yusuf N. Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Intensitas Nyeri Post Sectio Caesarea. *JIDAN (Jurnal Ilm Bidan)*. 2020;7(2):38–44.
  35. RD Rahayu, Sugita. Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender Dan Jahe Terhadap Penurunan Frekuensi Mual Muntah Pada Ibu Hamil Trimester I Di BPM Trucuk Klaten. *J Kebidanan dan Kesehat Tradis*. 2018;3(1):19–26.
  36. Ziyaeifard M, Azarfarin R, Faritous Z, Dehdashtian E, Baghestani. Evaluation of Lavender Oil Inhalation Effects on Blood Pressure and Heart Rate in Patients Undergoing Coronary Angiography. *Iran Hear J*. 2017;18(4):29–33.
  37. Setiyorini E, Wulandari NA. *Asuhan Keperawatan Lanjut Usia dengan Penyakit Degeneratif*. MNC Publishing. 2018.
  38. Sunaryo, Wijayanti R, Kuhu M, Sumedi T, Widayanti ED, Sukrillah UA, et al. *Asuhan Keperawatan Gerontik*. ANDI. 2015.
  39. Gemini S, Yulia R, Roswandani S, Pakpahan HM, Setiyowati E, Hardiyati, et al. *Keperawatan Gerontik*. 2021.
  40. Mufarokhah H. *Hipertensi dan Intervensi Keperawatan*. Lakeisha. 2020.
  41. Manuntung A. *Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi*. Wineka Media. 2018.
  42. Pikir BS. 2015. *Hipertensi Manajemen Komprehensif*. AUP.
  43. Ibrahim. *Asuhan Keperawatan Lansia Dengan Hipertensi*. Idea Nurs J. 2011;II(1).
  44. Junaedi E, Yulianti S, Rinata MG. *Hipertensi Kandas Berkat Herbal*. FMedia. 2013.
  45. Kurnia A. *Self-Management Hipertensi*. CV. Jakad Media Publishing. 2021.
  46. Hidayat AA. *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*. Health Books. 2015.
  47. Irfannudin. *Cara Sistematis Melatih: Merangkai Sistematika Penelitian*. Rayyana Komunikasindo. 2019.
  48. Roflin E, Andriyani I, Pariyana. *Populasi, Sampel, Variabel dalam penelitian kedokteran*. PT Nasya Expanding Management. PT Nasya Expanding Management; 2021.
  49. Nova Retnowati M. *Metode Kualitatif*. Zifatama Publisher, Anggota IKAPI

- No. 149/JTI/2014. Zifatama; 2015.
50. Nursalam. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. 2015.
  51. Yusuf M, Daris L. *Analisis Data Penelitian: Teori & Aplikasi dalam Bidang Perikanan*. IPB Press. 2018.
  52. Swarjana IK. *Statistik Kesehatan*. ANDI. 2016.
  53. Mawati H, Simbolon I, Khotimah IGP, Pranata L, Simbolon S, Simanjuntak MSM, et al. *Pengantar Riset Keperawatan*. 2021.
  54. Kurniawan W, Agustini A. *Metodologi Penelitian Kesehatan dan Keperawatan*. Rumah Pustaka. 2021.
  55. Rahmayanti Y. Hubungan Lama Menderita Hipertensi Dengan Penurunan Fungsi Kognitif Pada Lansia. *Jurnal Aceh Medika*. 2018;2(2):241–246.
  56. Agustina S, Mayang Sari S, Savita Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Hang Tuah Pekanbaru R. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi Pada Lansia di Atas Umur 65 Tahun. *Jurnal Kesehatan Komunitas*. 2014;2(4):180–186.
  57. Pratama A, Sukarmi, Hidayah MN. Pengaruh Jus Buah Pepaya Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Mempawah Hilir. *Jurnal ProNers*. 2015;3(1–14).
  58. Nurhidayati I, Aniswari AY, Sulistyowati AD, Sutaryono S. Penderita Hipertensi Dewasa Lebih Patuh daripada Lansia dalam Minum Obat Penurun Tekanan Darah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*. 2018;13(2):1–5.
  59. Rahayu ES, Wahyuni KI, Raras Anindita P. Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kepatuhan Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Anwar Medika. *Jurnal Ilmiah Farmasi Farmasyifa*. 2021;4(1):87–97.
  60. Permadi YA, Saputro ANC, Purba RA, Panggabean S, Herlin ES, Khofifah N, et al. *Pengantar Pendidikan*. Yayasan Kita Menulis. 2021
  61. Manula NV, Andrianti S, Martini S, Syarif H, Yunike, Pefbrianti D, et al. *Ilmu Keperawatan Umum dan Kesehatan Masyarakat*. Media Sains Indonesia. 2021
  62. Sinaga LR V, Sianturi E, Maisyarah M, Amir N, Simamora JP, Ashriady A, et al. *Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. 2021
  63. Amila A, Sinaga J, Sembiring E. Self Efficacy dan Gaya Hidup Pasien Hipertensi. *J Kesehatan*. 2018;9(3):360–5.
  64. Fandinata, Selly, Ernawati L. *Management Terapi pada Penyakit Degeneratif (Diabetes Melitus dan Hipertensi)*. Penerbit Graniti. 2020.
  65. Kemenkes RI. *Pola Hidup Sehat Cegah Hipertensi yang Merupakan Faktor Risiko Terkena Penyakit Jantung Koroner*. P2PTM Kemenkes RI. 2019.
  66. Penurunan U, Darah T, Hipertensi P, Elisabeth N, Savitri W, Kep M.

- DASH ( Dietary Approach to Stop Hypertension ). NEM. 2021.*
67. Nardina EA, Astuti ED, Hutomo CS, Winarsih, Dwi SP, Azizah N, et al. *Gizi Reproduksi*. Watrianthos R, editor. Yayasan Kita Menulis; 2021.
  68. Priyo., Margono., Hidayah N. Efektivitas Relaksasi Autogenik dan Akupresur Menurunkan Sakit Kepala dan Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Daerah Rawan Bencana Merapi. *Profesi (Profesional Islam Media Publ Penelitian. 2018;15(2):44.*
  69. Hutagalung MS. 2021. *Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Stroke dan Tentang Hipertensi Sebagai Faktor Risiko Stroke*. Surabaya: Nusamedia
  70. Susetyowati. *Peranan gizi dalam upaya pencegahan penyakit tidak menular*. Gadjra Mada University Perss. 2019.
  71. Kanisius P, Tage S. Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Sistolik Terisolasi Di Panti Budi Agung Kupang. *Indonesia J Community Health Nurs. 2014;2(2).*
  72. S H. *Hipertensi*. KBM Indonesia. 2021
  73. Yusnita M. *Asam, Basa, dan Garam di Lingkungan Kita*. Alprin. 2020
  74. Heni Setyowati. 2018. *Akupresur Untuk Kesehatan Wanita Berbasis Penelitian*. Paper Knowledge. Toward a Media History of Documents.