

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Hasil penerapan *evidence based nursing* berupa *back massage* terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi yang dikelola oleh penulis berdasarkan standar asuhan keperawatan mulai dari pengkajian, analisa data, menegakkan diagnosa, menyusun intervensi serta melakukan implementasi dan evaluasi. Intervensi *back massage* dilakukan selama 4 minggu dengan jumlah pertemuan sebanyak 8 kali dan durasi pemijatan selama 30 menit per sesi. Dari penerapan intervensi tersebut, tekanan darah klien menurun dari 142/88 mmHg ke 136/84 mmHg. Selain itu, kualitas tidur klien juga meningkat dari kualitas buruk menjadi kualitas baik.

V.2 Saran

a. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan agar dapat menjadikan hasil penerapan *evidence based* ini sebagai acuan pada saat melakukan penelitian yang serupa. Peneliti selanjutnya juga disarankan agar dapat menambah variabel atau mengganti indikator yang dinilai selain gangguan tidur pada lansia hipertensi, misalnya tingkat stres pada lansia.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan disarankan agar dapat menggunakan hasil dari penerapan *evidence based nursing* ini sebagai acuan pembelajaran maupun update ilmu pengetahuan dan penelitian.

c. Bagi Lansia

Penulis menyarankan pada lansia yang menderita hipertensi agar dapat menerapkan *back massage* sebagai salah satu terapi non farmakologi dalam menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas tidur.

d. Bagi Petugas Kesehatan

Penulis menyarankan pada petugas kesehatan terutama perawat komunitas dan gerontik agar dapat menjadikan back massage sebagai materi dalam melakukan edukasi pada masyarakat untuk mengatasi masalah hipertensi dan masalah kualitas tidur pada penderita hipertensi.