

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian berjudul “Efektivitas Kombinasi Stimulasi Kutaneus (*Slow Stroke Back Massage*) dan Kompres Hangat terhadap Nilai Tekanan Darah dan Nyeri Kepala pada Penderita Hipertensi” yang dilaksanakan di Puskesmas Kecamatan Limo, Depok, pada tahun 2024, dengan melibatkan 54 responden yang terbagi secara merata ke dalam kelompok intervensi (27 responden) dan kelompok kontrol (27 responden), dapat disimpulkan hal-hal berikut:

- a. Penelitian ini memaparkan karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, tekanan darah (sistolik dan diastolik), tingkat nyeri kepala, serta durasi menderita hipertensi. Rata-rata usia responden kelompok intervensi adalah 55.93 tahun ($SD = 8.42$) dengan rentang usia 42–70 tahun, sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata usia adalah 56.59 tahun ($SD = 11.07$) dengan rentang usia 29–77 tahun. Sebagian besar responden dalam kedua kelompok adalah perempuan, dengan proporsi 70.4% di kelompok intervensi dan 66.7% di kelompok kontrol. Mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan Sekolah Dasar, yaitu sebesar 55.6% pada kelompok intervensi dan 40.7% pada kelompok kontrol. Durasi rata-rata menderita hipertensi adalah 4 tahun, dengan rentang 1–18 tahun pada kelompok intervensi dan 1–25 tahun pada kelompok kontrol. Rata-rata tekanan darah awal kelompok intervensi menunjukkan tekanan darah sistolik sebesar 145 mmHg ($SD = 17.03$) dan tekanan darah diastolik sebesar 93 mmHg ($SD = 10.35$). Pada kelompok kontrol, tekanan darah sistolik rata-rata adalah 156 mmHg ($SD = 18.76$), sedangkan tekanan darah diastolik rata-rata adalah 91 mmHg ($SD = 7.47$). Mayoritas responden pada kedua kelompok mengalami nyeri kepala kategori sedang (63% pada kelompok intervensi dan 81.5% pada kelompok kontrol).

- b. Pada kelompok intervensi, pemberian kombinasi intervensi SSBM dan kompres hangat menunjukkan penurunan signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik. Berdasarkan analisis menggunakan Wilcoxon Signed-Rank Test, rata-rata tekanan darah sistolik pada kelompok intervensi menurun dari 145 mmHg menjadi 129.67 mmHg (SD = 12.75), sedangkan tekanan darah diastolik menurun dari 93 mmHg menjadi 76.78 mmHg (SD = 9.55). Penurunan ini signifikan secara statistik dengan p-value sebesar 0.000 ($p < 0.05$).
- c. Pada kelompok kontrol, yang tidak menerima kombinasi intervensi SSBM dan kompres hangat, tidak terjadi penurunan signifikan pada tekanan darah. Rata-rata tekanan darah sistolik pada kelompok kontrol hanya berubah dari 156 mmHg menjadi 151 mmHg (SD = 27.46), sementara tekanan darah diastolik justru mengalami peningkatan dari 91 mmHg menjadi 93 mmHg (SD = 8.42). Berdasarkan hasil analisis Wilcoxon Signed-Rank Test, p-value untuk tekanan darah sistolik adalah 0.156 dan untuk tekanan darah diastolik adalah 0.686, yang menunjukkan hasil tidak signifikan ($p > 0.05$).
- d. Kombinasi SSBM dan kompres hangat juga terbukti efektif dalam menurunkan tingkat nyeri kepala pada kelompok intervensi. Sebelum intervensi, sebagian besar responden kelompok intervensi mengalami nyeri kepala kategori sedang (63%, median skala 6, SD = 0.87) dan sisanya mengalami nyeri berat (37%). Setelah intervensi, seluruh responden melaporkan perubahan tingkat nyeri menjadi kategori ringan (100%, median skala 2, SD = 0.78). Analisis dengan *Wilcoxon Signed-Rank Test* menunjukkan hasil yang signifikan dengan p-value sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Sebaliknya, pada kelompok kontrol, tingkat nyeri kepala tidak mengalami perubahan, tetap pada median skala 6 (SD = 0.94), dan tidak signifikan secara statistik dengan p-value sebesar 0.608.
- e. Hasil perbandingan nilai tekanan darah dan tingkat nyeri kepala antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol menunjukkan perbedaan yang

Sofia Eka Lestari, 2025

EFEKTIVITAS KOMBINASI STIMULASI KUTANEUS (*SLOW STROKE BACK MASSAGE*) DAN KOMPRES HANGAT TERHADAP NILAI TEKANAN DARAH DAN NYERI KEPALA PADA PENDERITA HIPERTENSI

UPN "Veteran" Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Keperawatan Program Sarjana
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

signifikan. Berdasarkan analisis menggunakan uji Mann-Whitney, sebelum intervensi tidak ditemukan perbedaan yang signifikan secara statistik pada tekanan darah sistolik (SBP), tekanan darah diastolik (DBP), dan nyeri kepala antara kedua kelompok, dengan nilai p masing-masing sebesar 0.236, 0.622, dan 0.195 ($p > 0,05$). Namun, setelah dilakukan intervensi, hasil uji Mann-Whitney mengungkapkan adanya perbedaan yang signifikan pada ketiga variabel tersebut ($p < 0,05$). Rata-rata peringkat tekanan darah sistolik pada kelompok intervensi adalah 18.41, lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol sebesar 36.59. Sementara itu, rata-rata peringkat tekanan darah diastolik kelompok intervensi sebesar 15.56 lebih rendah daripada kelompok kontrol sebesar 39.44, serta rata-rata peringkat nyeri kepala kelompok intervensi sebesar 14.00 lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol sebesar 41.00. Temuan ini menunjukkan bahwa kombinasi terapi *slow stroke back massage* dan kompres hangat efektif dalam menurunkan tekanan darah serta mengurangi nyeri kepala pada pasien hipertensi.

V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai "Efektivitas Kombinasi Stimulasi Kutaneus (*Slow Stroke Back Massage*) dan Kompres Hangat terhadap Nilai Tekanan Darah dan Nyeri Kepala pada Penderita Hipertensi", berikut disampaikan beberapa saran yang dapat bermanfaat berbagai pihak terkait. Diantaranya adalah:

a. Bagi Penderita Hipertensi

Pasien yang menderita hipertensi disarankan untuk rutin melakukan terapi SSBM dan kompres hangat sebagai terapi pendukung dalam menurunkan tekanan darah dan mengurangi nyeri kepala. Pasien dapat mempelajari cara melakukan terapi ini secara mandiri atau meminta bantuan anggota keluarga setelah mendapat edukasi dari tenaga kesehatan. Selain itu, kombinasi terapi ini juga dapat digunakan sebagai upaya pencegahan terhadap komplikasi hipertensi yang lebih serius, seperti stroke atau penyakit jantung.

Sofia Eka Lestari, 2025

EFEKTIVITAS KOMBINASI STIMULASI KUTANEUS (*SLOW STROKE BACK MASSAGE*) DAN KOMPRES HANGAT TERHADAP NILAI TEKANAN DARAH DAN NYERI KEPALA PADA PENDERITA HIPERTENSI

UPN "Veteran" Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Keperawatan Program Sarjana
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

b. Bagi Instansi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan ajar dan pengayaan dalam kurikulum keperawatan, khususnya dalam bidang manajemen nonfarmakologis hipertensi. Penelitian lanjutan dapat dilakukan untuk mengembangkan modul atau pelatihan berbasis *evidence-based practice* terkait intervensi ini.

c. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan, khususnya perawat, disarankan untuk mempertimbangkan intervensi ini sebagai bagian dari asuhan keperawatan pada penderita hipertensi. Studi lebih lanjut dapat dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas implementasi intervensi ini dalam praktik klinis dengan pengamatan jangka panjang.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti yang akan datang disarankan untuk memperluas cakupan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain, seperti tingkat stres, pola tidur, atau aktivitas fisik, yang mungkin memengaruhi tekanan darah dan nyeri kepala. Penelitian yang melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan desain penelitian yang lebih kompleks, seperti *randomized controlled trial*, juga dapat dilakukan untuk meningkatkan validitas hasil.

e. Bagi Masyarakat

Masyarakat dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai panduan informatif mengenai pengelolaan hipertensi secara mandiri menggunakan terapi nonfarmakologis yang mudah diterapkan. Saran bagi peneliti berikutnya adalah mengembangkan program edukasi berbasis komunitas untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat terkait teknik SSBM dan penggunaan kompres hangat.