

## **BAB V**

### **KESIMPULAM DAN SARAN**

#### **5.1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menggunakan metode pre eksperimental design jenis one group pre test and post test mengenai penerapan terapi SEFT terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Growong lor, selama 3 hari berturut-turut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi SEFT pada penderita hipertensi di desa Grpwong lor. Hasil penilaian rata-rata tekanan darah 15 responden sebelum (*pre test*) dilakukan terapi SEFT adalah 170 mmHg untuk tekanan darah sistolik dan 94 mmHg untuk tekanan darah diastolik.

Kemudian hasil rata-rata pengukuran darah sesudah (*post test*) dilakukan intervensi terapi SEFT adalah 152 mmHg untuk tekanan sistolik dan 87 mmHg untuk tekanan diastolik. Hasil pengukuran tekanan darah sebelum (*pre test*) dan setelah (*post test*) intervensi terapi SEFT menunjukkan adanya penurunan nilai tekanan darah sistolik dengan rata-rata 18 mmHg dan tekanan darah diastolik dengan penurunan rata-rata yaitu senilai 7 mmHg. Terapi SEFT memberikan pengaruh positif khususnya dimasyarakat desa Growong lor karena adanya penurunan tekanan darah, yaitu ditunjukkan melalui perbandingan hasil pre test dan post test, dimana rata-rata tekanan darah setelah diberikan intervensi terapi SEFT lebih rendah dibandingkan sebelum diberikan intervensi.

#### **5.2. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penerpan terapi SEFT terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di desa Growong lor dengan menggunakan metode pre eksperimen design jenis one group pre test and post test, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Responden Penderita Hipertensi

Disarankan untuk rutin melakukan terapi SEFT sebagai salah satu bentuk terapi non farmakologi pendukung pengelolaan penyakit hipertensi. Terapi ini dapat menjadi alternatif yang mudah, sederhana, murah, dan aman untuk membantu menstabilkan tekanan darah.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Terapi SEFT ini dapat dijadikan bagian dari program edukasi dan pelayanan Kesehatan terutama dalam Upaya preventif dan promotif penanganan hipertensi ditingkat desa.

3. Bagi Pemerintah Desa dan Puskesmas

Diharapkan mendukung kegiatan pengobatan non farmakologi seperti terapi SEFT dengan menyediakan fasilitas, pelatihan, atau Kerjasama dengan praktisi Kesehatan alternatif yang terlatih.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih terbatas pada metode pre eksperimen design jenis one group pre test and post test tanpa kelompok kontrol. Oleh karena itu disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan metode true experimen atau quasi eksperimen design yang melibatkan kelompok kontrol untuk memperoleh hasil yang lebih kuat secara ilmiah. Selain itu, jumlah sampel yang lebih besar dan pengamatan jangka Panjang juga dapat memberikan gambaran yang menyeluruh terhadap eektivitas terapi SEFT.