

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Hasil studi kasus empat hari terhadap Ny. I di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Ciparay menunjukkan bahwa pijatan kaki adalah salah satu metode non-farmakologis yang efektif untuk menurunkan tekanan darah pada orang lanjut usia yang menderita hipertensi. Setelah empat hari terapi berturut-turut, tekanan darah Ny. I turun dari 180/100 mmHg menjadi 110/70 mmHg. Pijat kaki dapat membantu merasa lebih nyaman. Klien mengalami peningkatan kualitas tidur, penurunan gejala sakit kepala dan pegal-pegal, dan rasa nyaman pada tubuh. Keberhasilan penurunan tekanan darah klien sangat dibantu oleh terapi pijat kaki, pendidikan kesehatan, pengaturan pola makan seperti mengurangi konsumsi garam, dan kepatuhan minum obat amlodipine 10 mg.