

BAB VII

KESIMPULAN & SARAN

A. KESIMPULAN

Terapi SEFT terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi karena mampu memberikan efek relaksasi terhadap tubuh sehingga menekan pengeluaran hormon-hormon pemicu meningkatnya tekanan darah seperti adrenalin, kortisol dan norepinefrin. Pemberian intervensi SEFT yang lebih sering dan rutin mampu menurunkan tekanan darah yang lebih besar pada pasien hipertensi agregat dewasa maupun lansia.

B. SARAN

1. Institusi Pendidikan

Untuk Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya khususnya Fakultas Ilmu Kesehatan agar lebih ditingkatkan lagi dalam penyediaan akses database untuk pencarian artikel khususnya artikel internasional

2. Institusi Pelayanan

Melaksanakan sosialisasi terhadap masyarakat tentang manfaat terapi SEFT dalam mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi

3. Profesi Keperawatan

Diharapkan kepada profesi keperawatan agar dapat mengaplikasikan hasil *literatur review* ini sebagai upaya menurunkan angka kejadian dan keparahan hipertensi

4. Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan ada perbaikan metodologi yaitu dengan populasi dan sampel literatur yang lebih banyak dan *homogeneity*, atau yang akan melakukan penelitian primer agar memperhatikan frekuensi pemberian terapi SEFT itu sendiri

