

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan:

1. Berdasarkan karakteristik responden sebagian besar usia pada kelompok kontrol dan intervensi yaitu berusia 45-50 tahun.
2. Rata-rata tekanan darah sistole sebelum pemberian terapi meditasi pada kelompok kontrol sebesar 146,13 mmHg, sedangkan untuk kelompok intervensi sebesar 153,17 mmHg.
3. Rata-rata tekanan darah sistole kelompok kontrol sesudah dilakukan pengontrolan pada kelompok kontrol sebesar 145,93 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan darah sistole kelompok intervensi sesudah pemberian terapi meditasi mengalami penurunan sebesar 138,45 mmHg.
4. Perbedaan selisih tekanan darah sistole pada kelompok kontrol rerata sebesar 0,2 mmHg, sedangkan perbedaan tekanan darah sistole sesudah pemberian terapi meditasi pada kelompok intervensi sebesar 14,72 mmHg. Adanya perbedaan yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah sistole pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi sesudah pemberian meditasi.
5. Menurut hasil pengolahan data, H_a dalam penelitian ini diterima. H_a dalam penelitian ini adalah ada perbedaan bermakna antara tekanan darah sebelum dilakukan intervensi dan sesudah dilakukan intervensi, sedangkan pada kelompok kontrol, H_o ditolak karena tidak terjadi perubahan bermakna tekanan darah pada kelompok kontrol.

B. Saran

Saran yang dapat diberikan peneliti sebagai berikut:

1. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan hendaknya mengajarkan pengetahuan tentang terapi meditasi dalam menurunkan tekanan darah penderita hipertensi esensial yang dapat diterapkan saat mahasiswa melakukan praktik keperawatan komunitas.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti yang akan datang hendaknya mengembangkan hasil penelitian ini dengan menghubungkan dengan faktor-faktor lain yang mempengaruhi tekanan darah yaitu faktor genetis, garam dapur, merokok, dan stress.

3. Bagi Pembaca

Hasil penelitian ini hendaknya digunakan sebagai bahan bacaan di perpustakaan guna menambah informasi tentang pengaruh pemberian terapi meditasi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi esensial.

4. Bagi Puskesmas Ngawen

Puskesmas Ngawen hendaknya memberikan informasi dan pelatihan penggunaan terapi meditasi guna menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi esensial.