

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang tekanan darah dan kualitas hidup pada pasien hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan terapi musik dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tekanan darah sebelum dilakukan terapi musik yaitu 150/90 mmHg (Hipertensi grade 1 (ringan)).
2. Pengukuran tekanan darah setelah diberikan terapi musik selama 4 kali dalam 4 minggu didapatkan hasil pada pertemuan pertama sebelum diberikan terapi musik tekanan darah 150/90 mmHg dan hasil akhir setelah diberikan terapi musik yaitu 130/75 mmHg
3. Pengukuran kualitas hidup pada pertemuan pertama didapatkan hasil yaitu kualitas hidup rendah pada dimensi fisik dan dimensi hubungan sosial. Sedangkan pada dimensi psikologis dan lingkungan didapatkan hasil yaitu kualitas hidup sedang.
4. Setelah dilakukan pengukuran tekanan darah sesudah diberikan terapi musik diukur kembali kualitas hidup subjek Ny. S pada pertemuan keempat dengan hasil pada dimensi fisik, dimensi psikologis dan dimensi hubungan sosial didapatkan hasil yaitu kualitas hidup sedang. Sedangkan pada dimensi lingkungan didapatkan hasil yaitu kualitas hidup rendah.

5.2 Saran

Berdasarkan analisa dan pembahasan yang dipaparkan sebelumnya disarankan untuk:

5.2.1 Subjek Penelitian

Disarankan untuk tetap melakukan terapi musik dengan ikut serta bernyanyi untuk mengendalikan tekanan darah. Terapi musik sebaiknya dilakukan setiap hari satu kali dengan rentang waktu kurang lebih 15 menit. Pada saat melakukan terapi musik disarankan agar tetap fokus terhadap musik yang dimainkan agar mendapat hasil yang lebih maksimal. Disamping melakukan terapi musik, disarankan untuk tetap rutin kontrol ke layanan kesehatan terdekat.

Apabila ada masalah diharapkan agar lebih terbuka kepada keluarganya agar tidak mudah stress. Meluangkan sedikit waktu untuk bersantai seperti jalan-jalan dapat mengurangi rasa stres yang memengaruhi pada tekanan darahnya.

Untuk keadaan rumah yang terdiri dari beberapa keluarga harus menyesuaikan dengan lingkungan. Latih untuk melakukan koping yang konstruktif

5.2.4 Puskesmas

Terapi musik yang merupakan salah satu cara non-farmakologis ini dapat diterapkan kepada penderita hipertensi untuk mengendalikan tekanan darahnya dan apabila tekanan darah dapat terkendali dapat memengaruhi kualitas hidup penderita hipertensi. Puskesmas dapat membuat leaflet ataupun poster agar dapat dibaca oleh pengunjung dan pasien di puskesmas.

5.2.2 Institusi Pendidikan

Mengenalkan kepada umum khususnya penderita hipertensi bahwa tekanan darah tinggi dapat dikendalikan dengan cara non-farmakologis yaitu salah satunya dengan terapi musik. Namun tidak lupa tetap mengontrol faktor-faktor lain yang dapat menyebabkan tekanan darah tinggi serta perubahan kualitas hidup pada penderita hipertensi akan meningkat jika ia tidak mengalami keluhan yang berarti.

5.2.3 Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini sebaiknya lebih mengontrol faktor-faktor yang memengaruhi dan mengendalikan tekanan darah agar kedepannya dapat diterapkan secara lebih maksimal dan dapat meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi.