

BAB V

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan tujuan dan hasil penelitian tentang Pengaruh Meditasi terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Usia Dewasa Madya didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum diberikan latihan meditasi (*pre-test*) yaitu 148,33 mmHg dan sesudah dilakukan meditasi (*post-test*) menjadi 139,28 mmHg dengan penurunan sebesar 9,05 mmHg. Untuk hasil rata-rata tekanan darah diastolik sebelum dilakukan (*pre-test*) yaitu 89,04 mmHg dan sesudah dilakukan meditasi (*post-test*) menjadi 83,57 mmHg dengan penurunan sebesar 5,47 mmHg.
2. Terdapat perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum (*pre test*) dan sesudah (*post test*) pada kelompok perlakuan. Didapatkan hasil nilai $\rho = 0,000$ ($\rho < 0,05$) untuk tekanan darah sistolik dan hasil nilai $\rho = 0,001$ ($\rho < 0,05$) untuk tekanan darah diastolik.
3. Terdapat perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum (*pre test*) dan sesudah (*post test*) kelompok kontrol, sedangkan pada tekanan darah diastolik tidak ada perbedaan. Didapatkan hasil nilai $\rho = 0,001$ ($\rho < 0,05$) untuk tekanan darah sistolik dan hasil nilai $\rho = 0,163$ ($\rho > 0,05$) untuk tekanan darah diastolik.
4. Terdapat pengaruh meditasi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi usia dewasa madya di wilayah Puskesmas

Pandanwangi Kota Malang, didapatkan hasil nilai $\rho = 0,022$ ρ value $< \alpha$ (0,05) pada tekanan darah sistolik dan nilai $\rho = 0,005$ ρ value $< \alpha$ (0,05) pada tekanan darah diastolik. Terdapat perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian tentang pengaruh meditasi terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi usia dewasa madya di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi diatas, peneliti dapat memberikan beberapa saran sebagai berikut:

5.2.1 Bagi Puskesmas

1. Diharapkan dapat dilakukan pelatihan meditasi secara rutin sebagai alternatif intervensi untuk menstabilkan tekanan darah selain terapi farmakologi bagi penderita hipertensi usia dewasa madya di wilayah kerja Puskesmas Pandanwangi.

5.2.2 Bagi Institusi Pendidikan

1. Diharapkan meditasi dapat dijadikan salah satu aplikasi keterampilan mahasiswa untuk memberikan tindakan keperawatan pada pasien hipertensi utamanya usia dewasa madya.
2. Diharapkan meditasi dapat dijadikan bahan diskusi dan seminar untuk meningkatkan pemahaman mengenai penatalaksanaan penyakit hipertensi dengan metode non farmakologi.

5.2.3 Bagi Profesi Perawat

1. Diharapkan dapat dijadikan referensi perkembangan ilmu keperawatan dalam melakukan intervensi untuk membentuk program penatalaksanaan penyakit hipertensi dengan metode non-farmakologi di Fasilitas Pelayanan Kesehatan setempat.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi tekanan darah, seperti stress, aktivitas fisik, pola tidur, dan sebagainya.