

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa kesimpulan yang dapat disampaikan, yaitu sebagai berikut:

- 1) Karakteristik Responden dalam penelitian kombinasi terapi *slow deep breathing* dan terapi relaksasi musik Mozart sebagian besar adalah hampir keseluruhan responden berjenis kelamin perempuan, dalam rentang usia sebagian besar 51-70 tahun. Hampir keseluruhan responden memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi, dan sebagian besar responden tidak merokok. Seluruh subjek penelitian keseluruhan belum pernah menerima terapi relaksasi sebelumnya. Untuk menjaga tekanan darah, hampir setengah dari responden memilih mengatur pola makanan sebagai pilihan utama.
- 2) Ada perbedaan yang signifikan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik penderita hipertensi di Posyandu PTM “Surya” RW 04 Kelurahan Singonegaran pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol *pretest* dan *sesudah* perlakuan kombinasi terapi *slow deep breathing* dan terapi relaksasi musik mozart .
- 3) Ada pengaruh kombinasi terapi *slow deep breathing* dan terapi relaksasi musik mozart terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi pada kelompok intervensi dan penurunan tekanan darah (sistolik dan diastolik) pada kelompok intervensi, sedangkan pada kelompok kontrol kombinasi terapi *slow deep breathing* dan terapi relaksasi musik mozart tidak ada pengaruh yang bermakna pada perubahan tekanan darah penderita hipertensi Kelurahan Singonegaran (sistolik dan diastolik) di Posyandu

PTM “Surya” RW 04 Kelurahan Singonegaran *pretest* dan *posttest* dilakukan terapi kombinasi pada kelompok kontrol.

- 4) Ada perbedaan kualitas tidur kelompok intervensi setelah diberikan Kombinasi terapi *slow deep breathing* dan terapi relaksasi musik mozart pada penderita hipertensi di Posyandu PTM “Surya” RW 04 Kelurahan Singonegaran, sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan kualitas tidur setelah diberikan Kombinasi terapi *slow deep breathing* dan terapi relaksasi musik mozart pada penderita hipertensi di Posyandu PTM “Surya” RW 04 Kelurahan Singonegaran
- 5) Ada pengaruh kombinasi terapi *slow deep breathing* dan terapi relaksasi musik mozart berpengaruh terhadap kualitas tidur penderita hipertensi pada kelompok intervensi, sedangkan pada kelompok kontrol Kombinasi terapi *slow deep breathing* dan terapi relaksasi musik mozart tidak berpengaruh pada kualitas tidur penderita hipertensi di Posyandu PTM “Surya” RW 04 Kelurahan Singonegaran.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, terdapat beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu sebagai berikut

1. Bagi Responden

Bagi responden yang tidak mengonsumsi obat atau terkendala terapi farmakologi dengan atau alasan tertentu, diharapkan dapat melakukan kombinasi terapi *slow deep breathing* dan terapi relaksasi musik mozart secara rutin dan untuk dapat mengontrol tekanan darah dan kualitas tidur.

2. Bagi Ilmu Keperawatan

Bagi Ilmu Keperawatan temuan penelitian ini dapat digunakan untuk menginformasikan intervensi keperawatan independen mahasiswa keperawatan untuk mengelola pengurangan tekanan darah pasien hipertensi dan meningkatkan kualitas tidur mereka. Ini akan memungkinkan mahasiswa untuk berlatih mengelola tekanan darah pasien hipertensi sambil juga mendapatkan kualitas tidur yang lebih baik.

3. Bagi Pelayanan Kesehatan

Bagi Pelayanan Kesehatan petugas posyandu atau puskesmas dapat menguasai kombinasi terapi *slow deep breathing* dan terapi relaksasi musik mozart sebagai pendukung dari pengobatan nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah dan peningkatan kualitas tidur pada pasien yang menderita hipertensi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan kajian yang sama dapat mengembangkan eksplorasi jenis musik Mozart yang berbeda atau bahkan jenis musik lainnya untuk melihat apakah ada perbedaan dalam efektivitasnya terhadap tekanan darah dan kualitas tidur. Selanjutnya libatkan sampel yang lebih besar dan lebih beragam untuk meningkatkan generalisasi hasil. Termasuk berbagai kelompok umur, jenis kelamin, dan latar belakang sosial ekonomi.