

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada penelitian mengenai relaksasi autogenik dan musik instrumen suara alam terhadap tekanan darah penyandang hipertensi, dapat disimpulkan bahwa :

1. Responden yang mengikuti penelitian mayoritas berjenis kelamin perempuan, berusia 61-70 tahun, pendidikan terakhir SMA/SLTA, pekerjaan IRT, lama menderita HT >5 tahun, tidak disertai penyakit penyerta, tidak merokok, dengan aktivitas fisik ringan hingga sedang.
2. Terdapat penurunan rerata tekanan darah sistol 12.71 mmHg dan diastol 8.95 mmHg pada kelompok eksperimen dengan relaksasi autogenik dan musik instrumen suara alam. Sedangkan untuk kelompok kontrol penurunan tekanan darah sistol 5.53 mmHg dan diastol 6 mmHg dengan edukasi kesehatan tentang hipertensi dengan leaflet.
3. Terdapat pengaruh relaksasi autogenik dan musik instrumen suara alam terhadap penurunan tekanan darah panyandang hipertensi terutama anggota Prolanis Puskesmas Tempel I.
4. Terdapat perbedaan tekanan darah sistol dan diastol sebelum dan sesudah diberikan intervensi baik dengan kombinasi relaksasi autogenik dan musik instrumen suara alam, dan edukasi kesehatan tentang hipertensi dengan leaflet.

B. Saran

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada penelitian mengenai relaksasi autogenik dan musik instrumen suara alam terhadap tekanan darah penyandang hipertensi di wilayah Puskesmas Tempel I sebagai berikut :

1. Bagi Penyandang Hipertensi

Bagi responden diajarkan menerapkan kombinasi relaksasi autogenik dan musik instrumen suara alam sebagai salah satu tata laksana yang dapat dilakukan secara mandiri dengan tetap mengikuti arahan dokter untuk mengonsumsi obat antihipertensi

2. Bagi Puskesmas Tempel I

Puskesmas Tempel I dapat mengintegrasikan kombinasi relaksasi autogenik dan musik instrumen suara alam sebagai terapi non-farmakologis pendukung dalam program penanganan hipertensi.

3. Bagi Perawat

Perawat Puskesmas Tempel I bisa menggunakan kombinasi relaksasi autogenik dan musik instrumen suara alam untuk meningkatkan asuhan keperawatan dalam melakukan terapi komplementer untuk membantu mengendalikan tekanan darah penyandang hipertensi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan dan melanjutkan penelitian ini dengan membandingkan intervensi relaksasi autogenik dengan intervensi relaksasi lain yang memiliki sifat intervensi yang sama pada fokus relaksasi.