

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

- 5.1.1 Mayoritas responden berada dalam rentang usia 60–74 tahun (lansia awal), berjenis kelamin perempuan, pekerjaan sehari-hari tidak bekerja dan wirausaha sebagai penganyam besek dan memiliki tingkat pendidikan dasar hingga menengah (SD–SMP). Karakteristik ini mencerminkan profil umum lansia di wilayah Sendangmulyo dan Sendangagung. Faktor-faktor ini memiliki implikasi terhadap gaya hidup, penerimaan terhadap terapi, serta respons terhadap intervensi non-farmakologis seperti terapi musik.
- 5.1.2 Pada kelompok intervensi, terjadi penurunan rerata tekanan darah sistolik dari 144 mmHg menjadi 135 mmHg dan diastolik dari 81 mmHg menjadi 77 mmHg setelah mendengarkan terapi musik gamelan Jawa "Wilujeng" selama 3 hari. Pada kelompok kontrol terjadi peningkatan rerata tekanan darah sistolik dari 137 mmHg menjadi 142 mmHg dan diastolik dari 80 mmHg menjadi 82 mmHg, meskipun peningkatan ini tidak signifikan secara statistik.
- 5.1.3 Hasil uji *Paired T-Test* menunjukkan terdapat perbedaan signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi ($p < 0,05$), yang membuktikan bahwa terapi musik gamelan efektif dalam menurunkan tekanan darah lansia dengan hipertensi.
- 5.1.4 Hasil uji *Independent T-Test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada tekanan darah sistolik ($p = 0,049$) dan diastolik ($p = 0,010$) setelah intervensi. Kelompok yang menerima terapi musik mengalami penurunan tekanan darah yang signifikan dibandingkan kelompok yang hanya mendapat edukasi ringan dan percakapan santai.

5.2 Saran

- 5.2.1 Bagi Peneliti Selanjutnya
 - 5.2.1.1 Diperlukan studi lebih lanjut dengan waktu intervensi yang lebih lama dan frekuensi yang lebih tinggi untuk menilai dampak jangka panjang dari terapi musik gamelan.
 - 5.2.1.2 Studi penelitian juga bisa ditingkatkan dengan menganalisis jenis musik tradisional lainnya untuk menilai perbedaan efektivitas dalam intervensi musik.

5.2.2 Bagi Perawat di Puskesmas Minggir

Terapi musik gamelan jawa “*Wilujeng*” dapat dijadikan sebagai intervensi non-farmakologis dalam pengelolaan hipertensi, terutama dalam kegiatan Posyandu Lansia atau program promotif dan preventif lainnya.

5.2.3 Bagi Responden dan Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Minggir

Lansia dengan hipertensi disarankan untuk rutin mendengarkan musik gamelan jawa “*Wilujeng*” sebagai bagian dari gaya hidup sehat guna membantu mengontrol tekanan darah

5.2.4 Bagi Kader Lansia

Kader lansia dapat memfasilitasi dan mendampingi lansia dalam mendengarkan terapi musik gamelan “*Wilujeng*” untuk menurunkan tekanan darah dan menciptakan suasana yang nyaman, menenangkan dan efektif.