

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut

- 5.1.1 Distribusi karakteristik lebih dari setengah responden kelompok intervensi dalam kategori lansia *old*. Sementara untuk kelompok kontrol lebih dari setengah berada pada usia kategori *Elderly*. Didapatkan pula distribusi jenis kelamin pada kedua kelompok dengan sebagian besar perempuan, serta seluruh responden telah menderita hipertensi dan mengonsumsi antihipertensi selama lebih dari satu tahun.
- 5.1.2 Rerata hasil tekanan darah kelompok intervensi sebelum terapi tertawa sebesar 143,33 mmHg untuk tekanan sistolik dan 78,80 mmHg untuk tekanan diastolik.
- 5.1.3 Rerata hasil tekanan darah pada kelompok kontrol pada pengukuran awal (*pre*) sebesar 137,60 untuk tekanan sistolik dan 80,40 untuk tekanan diastolik.
- 5.1.4 Rerata hasil tekanan darah kelompok intervensi sesudah terapi tertawa sebesar 128,07 mmHg untuk tekanan sistolik dan 70,93 mmHg untuk tekanan diastolik.
- 5.1.5 Rerata hasil tekanan darah pada kelompok kontrol pada pengukuran akhir (*post*) sebesar 142,60 untuk tekanan sistolik dan 87,27 untuk tekanan diastolik.
- 5.1.6 Hasil uji beda rerata tekanan darah antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik. Menunjukkan bahwa terapi tertawa memberikan efek yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol.
- 5.1.7 Terdapat pengaruh yang signifikan pada tekanan darah lansia baik sistolik maupun diastolik dengan hipertensi setelah diberikan terapi tertawa selama 1 kali dalam seminggu, dalam jangka waktu 3 minggu, selama 15 menit.

5.2 Saran

5.1.1 Bagi Lansia Hipertensi BPSTW unit Abiyoso Yogyakarta

Lansia dengan hipertensi di BPSTW disarankan untuk mengikuti terapi tertawa secara teratur sebagai bagian dari kegiatan yang difasilitasi dan didampingi oleh petugas, mengingat terapi ini terbukti efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah serta meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup lansia.

5.1.2 Bagi pengelola BPSTW unit Abiyoso Yogyakarta

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi sebagai bahan pertimbangan bagi BPSTW dalam memfasilitasi terapi tertawa sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis rutin bagi lansia.

5.1.3 Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan memperhatikan keterbatasan yang ada, antara lain dengan menggunakan desain penelitian yang melibatkan randomisasi kelompok untuk meminimalkan bias, memperpanjang durasi intervensi terapi tertawa guna melihat efek jangka panjang terhadap tekanan darah, serta melakukan pengendalian yang lebih ketat terhadap faktor perancu seperti pola makan, aktivitas fisik, dan kualitas tidur lansia. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk memisahkan atau mengontrol secara lebih jelas pengaruh terapi farmakologis dan nonfarmakologis, sehingga efektivitas terapi tertawa terhadap penurunan tekanan darah dapat dievaluasi secara lebih murni.