

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dengan judul Pengaruh *Slow Deep Breathing* dan Terapi Musik Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi dituang Rawat Inap Rumah Sakit Panti Rapih Yogyakarta dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 5.1.1 Rerata jenis kelamin pada responden adalah laki-laki dengan jumlah 23 responden dengan persentase 46%. Sedangkan responden perempuan dengan jumlah 27 responden dengan persentase 54%. Rerata usia responden dalam penelitian ini adalah usia 58.6 yang artinya memasuki masa lansia. Responden yang bekerja sebanyak 27 responden dengan persentase 54 % dan yang tidak bekerja sebanyak 23 responden dengan persentase 46 %.
- 5.1.2 Gambaran tekanan darah pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan *slow deep breathing* dan terapi musik menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik. Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum intervensi sebesar 160,40 mmHg dan setelah intervensi menurun menjadi 137,24 mmHg, dengan rata-rata penurunan sebesar 23,16 mmHg. Sementara itu, rata-rata tekanan darah diastolik sebelum intervensi sebesar 82,84 mmHg dan setelah intervensi menurun menjadi 74,88 mmHg, dengan rata-rata penurunan sebesar 7,96 mmHg.
- 5.1.3 Gambaran tekanan darah pada kelompok kontrol pada pengukuran pertama dan kedua menunjukkan adanya penurunan tekanan darah. Rata-rata tekanan darah sistolik pada pengukuran pertama sebesar 147,68 mmHg dan pada pengukuran kedua menjadi 137,52 mmHg, dengan rata-rata penurunan sebesar 10,16 mmHg. Rata-rata tekanan darah diastolik pada pengukuran pertama sebesar 81,08 mmHg dan pada pengukuran kedua menjadi 77,72 mmHg, dengan rata-rata penurunan sebesar 3,36 mmHg.

- 5.1.4 Terdapat perbedaan rerata yang signifikan pada tekanan darah sistolik (p value 0,000 dan diastolik p value 0,001 sebelum dan sesudah diberikan *slow deep breathing* dan terapi musik pada kelompok intervensi.
- 5.1.5 Tidak ada perbedaan rerata tekanan darah sistolik p value 0,001 dan diastolik p value 0,001 antara pengukuran pertama dan kedua pada kelompok kontrol.
- 5.1.6 Terdapat perbedaan rerata yang signifikan antara penurunan tekanan darah antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Penurunan tekanan darah sistolik pada kelompok intervensi sebesar 22,36 mmHg, sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 10,16 mmHg, dengan perbedaan rerata sebesar 12,20 mmHg dan nilai $p = 0,000$. Pada tekanan darah diastolik, kelompok intervensi mengalami penurunan sebesar 8,08 mmHg, sedangkan kelompok kontrol sebesar 3,20 mmHg, dengan perbedaan rerata sebesar 4,88 mmHg dan nilai $p = 0,004$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian *slow deep breathing* dan terapi musik memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap penurunan tekanan darah dibandingkan perawatan pada kelompok kontrol.

5.2 Saran

- 5.2.1 Bagi penelitian selanjutnya
Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan pengendalian terhadap faktor-faktor perancu yang dapat memengaruhi tekanan darah, seperti kepatuhan dalam mengonsumsi obat antihipertensi, pola makan terutama asupan natrium, tingkat stres, kualitas tidur, aktivitas fisik, serta penyakit penyerta.
- 5.2.2 Bagi rumah sakit
Rumah sakit diharapkan dapat mempertimbangkan penerapan *slow deep breathing* dan terapi musik sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis pendamping bagi pasien hipertensi. Intervensi tersebut dapat dilakukan secara terstandar oleh perawat sebagai bagian dari

upaya meningkatkan relaksasi dan membantu pengendalian tekanan darah, dengan tetap memperhatikan terapi farmakologis yang diberikan kepada pasien.