

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian tentang pemberian kombinasi relaksasi napas dalam dan terapi musik pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu, beberapa kesimpulan yang dapat dirumuskan adalah sebagai berikut:

1. Profil responden dalam penelitian didominasi oleh kelompok usia 37–52 tahun, yaitu 8 responden (53,3%). Berdasarkan jenis kelamin, responden perempuan merupakan kelompok terbanyak dengan jumlah 12 orang (80,0%).
2. Hasil pengukuran sebelum pelaksanaan intervensi memperlihatkan bahwa nilai rata-rata tekanan darah sistolik responden berada pada angka 145,13 mmHg, sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik tercatat sebesar 91,80 mmHg.
3. Sesudah responden memperoleh kombinasi relaksasi napas dalam dan terapi musik, terjadi perubahan nilai rata-rata tekanan darah. Tekanan darah sistolik mengalami penurunan menjadi 133,53 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik turun menjadi 83,13 mmHg.
4. Berdasarkan analisis menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*, diperoleh nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$) pada tekanan darah sistolik maupun diastolik. Dengan demikian, pemberian kombinasi relaksasi napas dalam dan terapi musik terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan t

Tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu.

B. Saran

1. Bagi Pasien Hipertensi

Pasien hipertensi dapat menjadikan kombinasi latihan napas dalam dan terapi musik sebagai salah satu pilihan terapi pendamping yang dilakukan secara teratur. Penerapan terapi tersebut diharapkan dapat membantu mengendalikan tekanan darah sekaligus memberikan efek relaksasi dan membantu mengurangi ketegangan maupun stres.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Perawat dan tenaga kesehatan lainnya diharapkan dapat memperkenalkan serta memberikan bimbingan kepada pasien mengenai pelaksanaan relaksasi napas dalam yang dipadukan dengan terapi musik. Intervensi ini dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari tindakan keperawatan nonfarmakologis untuk mendukung pengelolaan tekanan darah pasien hipertensi.

3. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Puskesmas diharapkan dapat mempertimbangkan pemanfaatan kombinasi relaksasi napas dalam dan terapi musik dalam kegiatan pelayanan hipertensi, terutama sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif. Terapi ini relatif sederhana untuk diterapkan sehingga dapat menjadi alternatif pendamping dalam mendukung pengendalian tekanan darah pasien.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Temuan penelitian ini diharapkan dapat memperkaya sumber pembelajaran dan menjadi bahan rujukan bagi pengembangan pengetahuan keperawatan, khususnya mengenai penggunaan terapi komplementer atau nonfarmakologis dalam mendukung perawatan pasien hipertensi.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian berikutnya disarankan untuk menggunakan rancangan penelitian yang melibatkan kelompok kontrol agar hasil intervensi dapat dibandingkan dengan lebih baik. Selain itu, pengukuran tekanan darah dapat dilakukan secara berulang dalam periode pemantauan yang lebih panjang, misalnya selama beberapa minggu, sehingga perubahan tekanan darah dapat diamati secara berkelanjutan. Peneliti selanjutnya juga dapat mengeksplorasi penggunaan berbagai jenis atau genre musik untuk mengetahui kemungkinan adanya perbedaan efek relaksasi terhadap tekanan darah.