

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Efektivitas Meditasi Dengan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu dapat disimpulkan bahwa:

1. Rata-rata usia responden kelompok relaksasi napas dalam adalah 51,33 tahun, sedangkan kelompok meditasi 45,80 tahun, dengan mayoritas responden pada kedua kelompok berjenis kelamin perempuan.
2. Meditasi berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik.
3. Relaksasi napas dalam berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik.
4. Meditasi lebih efektif dibandingkan relaksasi napas dalam dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik.

B. Saran

1. Bagi Pasien

Penderita hipertensi disarankan untuk menerapkan meditasi maupun relaksasi napas dalam secara rutin sebagai terapi nonfarmakologis pendamping pengobatan medis. Kedua teknik ini mudah dilakukan, tidak memerlukan biaya yang besar, dan dapat dipraktikkan secara mandiri di rumah untuk membantu mengontrol tekanan darah. Berdasarkan hasil penelitian, meditasi terbukti lebih efektif dibandingkan relaksasi napas

dalam, sehingga dapat dipertimbangkan sebagai pilihan utama dalam upaya pengendalian tekanan darah.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan, khususnya perawat di Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu, diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai salah satu referensi dalam memberikan edukasi dan intervensi keperawatan nonfarmakologis kepada penderita hipertensi. Meditasi dan relaksasi napas dalam dapat diintegrasikan ke dalam program promosi kesehatan, kegiatan Posbindu PTM, maupun pelayanan keperawatan sebagai upaya meningkatkan keberhasilan pengendalian tekanan darah dan mencegah komplikasi hipertensi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, waktu intervensi yang lebih lama, serta desain penelitian yang lebih kuat, seperti randomized controlled trial. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mengombinasikan meditasi atau relaksasi napas dalam dengan intervensi nonfarmakologis lainnya, seperti terapi musik, aktivitas fisik, atau edukasi gaya hidup sehat, sehingga diperoleh bukti ilmiah yang lebih komprehensif mengenai pengendalian hipertensi.