

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian tentang perbedaan efektivitas PMR dan SDB terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di PSTW Provinsi Bengkulu, dapat dirumuskan kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas lansia ada di rentang usia 60–74 tahun sebanyak 14 responden (58,3%) dan mayoritas berjenis kelamin laki-laki sebanyak 13 responden (54,2%).
2. Gambaran tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian intervensi PMR menunjukkan adanya penurunan pada lansia hipertensi. Rerata tekanan sistolik menurun dari 163,42 mmHg menjadi 131,08 mmHg, sedangkan rerata tekanan diastolik menurun dari 89,92 mmHg menjadi 70,17 mmHg.
3. Hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian intervensi SDB menunjukkan penurunan. Rata-rata tekanan darah sistolik menurun dari 149,42 mmHg menjadi 129,08 mmHg, sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik menurun dari 90,17 mmHg menjadi 75,83 mmHg.
4. Hasil uji *paired sample T-test* menunjukkan bahwa PMR dan SDB berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi dengan nilai $p\text{-value} < 0,05$. Hasil uji *Independent Sample T-Test* menunjukkan nilai $p\text{-value}$ tekanan darah sistolik sebesar 0,018 ($<0,05$), sehingga terdapat perbedaan efektivitas yang signifikan antara PMR dan SDB terhadap penurunan tekanan darah sistolik. Sementara itu, nilai $p\text{-value}$

tekanan darah diastolik sebesar 0,164 ($>0,05$), sehingga tidak terdapat perbedaan efektivitas yang signifikan antara PMR dan SDB terhadap penurunan tekanan darah diastolik. Secara keseluruhan, PMR menunjukkan rata-rata penurunan tekanan darah yang lebih besar dibandingkan SDB.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peneliti mengajukan beberapa saran bagi pihak-pihak terkait.

1. Bagi Penulis

Penelitian diharapkan menjadi pengalaman dan bahan pembelajaran dalam menerapkan evidence-based practice, serta menambah pemahaman tentang terapi relaksasi nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian diharapkan menjadi referensi dan bahan pembelajaran dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya terapi nonfarmakologis untuk mengendalikan tekanan darah lansia hipertensi, sekaligus mendukung evidence-based practice di bidang keperawatan komunitas dan gerontik.

3. Bagi Masyarakat/Panti

Panti diharapkan menjadikan PMR sebagai program terapi nonfarmakologis rutin untuk mengendalikan tekanan darah lansia hipertensi, dengan SDB sebagai alternatif latihan relaksasi yang mudah dilakukan guna mendukung kualitas hidup lansia secara berkelanjutan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan memperbesar sampel melalui pendekatan multi-panti, menggunakan desain RCT dengan kelompok kontrol dan blinding pengukur, memperpanjang durasi intervensi disertai *follow-up*, mengontrol variabel perancu seperti obat antihipertensi dan pola makan, serta mengeksplorasi kombinasi PMR-SDB atau analisis subkelompok berdasarkan usia dan derajat hipertensi agar hasil lebih valid dan dapat digeneralisasi.