

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Hasil studi kasus dan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa, subjek penelitian I (Ny. S) mengalami perubahan tekanan darah sebelum terapi relaksasi mendengar murottal Al-qur'an yaitu 160/100 mmHg dan sesudah melakukan terapi relaksasi mendengar murottal Al-qur'an menjadi 140/80 mmHg. Tekanan darah setelah dilakukan terapi relaksasi mendengar murottal Al-qur'an dalam 2 minggu tekanan darah sistol turun 20 mmHg dan diastolnya turun sebanyak 20 mmHg.

Pada subjek penelitian II (Ny. K) mengalami perubahan tekanan darah, sebelum melakukan terapi relaksasi mendengar murottal Al-qur'an yaitu 170/100 mmHg dan sesudah melakukan terapi relaksasi mendengar murottal Al-qur'an menjadi 140/90 mmHg. Tekanan darah setelah dilakukan terapi relaksasi mendengar murottal Al-qur'an selama 2 minggu tekanan darah sistol turun 30 mmHg dan diastolnya turun sebanyak 10 mmHg.

#### **5.2 Saran**

Dari hasil kesimpulan diatas, maka peneliti akan menyampaikan beberapa saran diantaranya :

##### **5.2.1 Subjek Penelitian**

###### **5.2.1.1 Subjek I (Ny. S )**

Diharapkan meningkatkan kebiasaan baik seperti rutin melakukan terapi relaksasi mendengar murottal Al-Qur'an secara mandiri dengan frekuensi yang lebih sebagai

pengobatan alternative dalam pengontrolan tekanan darah, menjaga pola aktivitas dan istirahat dengan baik serta rutin berolahraga. Kebiasaan yang perlu dikurangi kalau bisa dihilangkan seperti mengkonsumsi kopi setiap hari, konsumsi gorengan, penggunaan penyedap rasa berlebih dan tidur larut malam.

#### **5.2.1.2 Subjek II (Ny. K )**

Diharapkan meningkatkan kebiasaan baik seperti melakukan terapi relaksasi mendengar murottal Al-Qur'an secara mandiri dan rutin dengan konsentrasi yang baik dan lingkungan yang kondusif, rutin berolahraga serta menjaga pola makan yang sehat. Kebiasaan yang perlu dikurangi aktivitas yang berlebihan, kurangnya waktu istirahat dan pikiran yang menyebabkan stress,

#### **5.2.2 Bagi Puskesmas**

Sebagai bahan pertimbangan kepada puskesmas Mulyerejo untuk memberikan informasi dan pelatihan terapi modalitas terutama terapi relaksasi mendengar murottal Al-Qur'an kepada kader posyandu lansia agar mampu memberikan terapi tindakan nonfarmakologi secara mandiri dan bisa dilakukan dirumah masing-masing.

#### **5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian ini dengan menggunakan waktu yang lebih lama dalam melakukan observasi terapi relaksasi mendengar murottal Al-Qur'an. Pilih subjek penelitian yang kesehariannya dirumah dan perhatikan factor-faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah seperti melakukan pengukuran tingkat stress pada lansia dan memilih lingkungan yang kondusif.