

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pembahasan tentang pengaruh pemberian terapi musik gamelan jawa pada lansia hipertensi didapat kesimpulan sebagai berikut:

1. Mengacu pada tujuan khusus no. 1, rata-rata tekanan darah sistole dan diastole sebelum diberikan terapi musik gamelan jawa adalah 150,03 mmHg pada sistolenya dan 102,63 mmHg pada tekanan distolenya. Hal ini dikarenakan kurangnya kesadaran lansia untuk melakukan pola hidup sehat.
2. Mengacu pada tujuan khusus no. 2, rata-rata tekanan darah sistole dan diastole sebelum diberikan terapi musik gamelan jawa adalah 127,73 mmHg pada sistolenya dan 83,47 mmHg pada tekanan distolenya. Tekanan darah lansia hipertensi menurun secara bertahap dengan tetap memperhatikan pola hidupnya. Oleh karena itu, pola hidup yang baik sangat berpengaruh untuk membuat terapi musik ini lebih efektif.
3. Terdapat pengaruh sebelum dan sesudah diberikan terapi musik gamelan jawa laras slendro selama 30 menit terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gribig Kota Malang.

## 5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan, maka peneliti menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi penderita hipertensi
  - a. Menjaga pola makan dan selalu melakukan aktifitas fisik (olahraga) yang teratur dan terukur bisa mencegah timbulnya kenaikan tekanan darah.
  - b. Selalu mengecek tekanan darah secara rutin agar bisa mengetahui kenaikan dan penurunan tekanan darah secara berkala serta bisa segera mendapatkan pengobatan medis untuk tekanan darah yang terlalu tinggi.
  - c. Melakukan terapi musik gamelan jawa laras slendro bisa sebagai alternatif pengobatan non farmakologi yang lebih aplikatif sehingga bisa dilakukan pada lansia dan dapat dilakukan secara mandiri di rumah serta tanpa efek samping.
2. Bagi Kader Posyandu Lansia di Cemoro Kandang
  - a. Memberikan dorongan kepada lansia hipertensi untuk tetap mengontrol tekanan darahnya.
  - b. Tetap melakukan kegiatan senam lansia 1 minggu sekali guna memberdayakan lansia yang tidak pernah berolahraga agar tetap berolahraga.

3. Bagi Institusi Poltekkes Kemenkes Malang

Diharapkan penelitian ini bisa dijadikan bahan pertimbangan mahasiswa untuk menambah pengetahuan serta wawasan dalam bidang kesehatan lansia.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya mampu mengembangkan penelitian ini mengenai tekanan darah pada lansia dari segi faktor yang berbeda agar penelitian ini dapat berkembang pada masa yang akan datang.