

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan tujuan dan hasil penelitian mengenai pengaruh relaksasi autogenik dan terapi musik suara alam terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kepanjen Kabupaten Malang didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Hasil rata-rata tekanan darah kelompok relaksasi autogenik dan terapi musik suara alam sebelum saat *pre-test* yaitu 157,00/130,91mmHg dan saat *post-test* terdapat penurunan yang signifikan menjadi 130,91/80,36 mmHg.
2. Hasil rata-rata tekanan darah kelompok relaksasi autogenik sebelum saat *pre-test* yaitu 160,82/94,36.mmHg dan saat *post-test* terdapat penurunan yang signifikan menjadi 143,18/85,45mmHg.
3. Hasil rata-rata tekanan darah kelompok terapi musik suara alam sebelum saat *pre-test* yaitu 162,64/89,09 mmHg dan saat *post-test* terdapat penurunan yang signifikan menjadi 143,64/80,82 mmHg.
4. Pada tekanan darah sistolik terdapat perbedaan tekanan darah yang signifikan sebelum dan sesudah relaksasi autogenik dan terapi musik suara alam. Sedangkan pada tekanan darah diastolik terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah relaksasi autogenik dan terapi musik suara alam, dimana *p-value* = 0,000 pada tekanan darah sistolik dan diastolik.
5. Pada tekanan darah sistolik terdapat perbedaan tekanan yang signifikan sebelum dan sesudah relaksasi autogenik. Sedangkan pada tekanan darah diastolik

terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah relaksasi autogenik, dimana $p\text{-value} = 0,000$ pada tekanan darah sistolik dan diastolik.

6. Pada tekanan darah sistolik terdapat perbedaan tekanan darah yang signifikan sebelum dan sesudah terapi musik suara alam. Sedangkan pada tekanan darah diastolik terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah terapi musik suara alam, dimana $p\text{-value} = 0,000$ pada tekanan darah sistolik dan diastolik.
7. Pada hasil analisis tekanan darah sistolik pada 3 kelompok didapatkan nilai $p\text{ value}$ (0,127, $\alpha > 0,05$). Sedangkan pada tekanan darah diastolik dari 3 kelompok perlakuan didapatkan nilai $p\text{ value}$ (0,159, $\alpha > 0,05$). Jadi tidak terdapat perbedaan signifikan pada tekanan darah masing-masing kelompok perlakuan. Pemberian intervensi pada 3 kelompok perlakuan yakni kelompok relaksasi autogenik dan terapi musik suara alam, relaksasi autogenik, dan terapi musik suara alam diketahui sama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perubahan penurunan tekanan darah hipertensi atau tidak ada perbedaan dari ketiga intervensi.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan ajar bagi institusi atau mahasiswa keperawatan yang akan melakukan penelitian terutama tentang pengaruh relaksasi autogenik dan terapi musik suara alam terhadap tekanan darah lansia hipertensi.

5.2.2 Bagi Institusi Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan dalam meningkatkan mutu pelayanan, kualitas pemberian pelayanan keperawatan dan mengenai relaksasi autogenik dan terapi musik suara alam dalam mengatasi masalah hipertensi pada lansia.

5.2.3 Bagi Responden

Dengan adanya penelitian ini, pada pasien lansia yang mempunyai masalah hipertensi disarankan untuk menerapkan terapi sebagai intervensi nonfarmakologis atau intervensi tambahan dari terapi farmakologis yang dijalani, dan alangkah baiknya jika terapi ini dilakukan setiap satu kali sehari.

