

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa beberapa faktor yang mempengaruhi lansia tidak berobat dalam penelitian ini yaitu pengetahuan mengenai hipertensi, akses ke fasilitas kesehatan, dan dukungan keluarga. Kombinasi terapi pernapasan yoga pranayama dan terapi musik untuk hipertensi (PraMu-Hati) dapat diterapkan pada klien lansia dan terbukti berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah lansia penderita hipertensi dengan rincian:

1. Ketiga klien mampu mengikuti terapi selama 3 hari dan mampu mempraktikannya secara mandiri tanpa arahan penulis.
2. Gambaran tekanan darah klien mengalami penurunan rata-rata tekanan darah dari 163 mmHg menjadi 130 mmHg (sistolik) dan 92 mmHg menjadi 77 mmHg (diastolik).
3. Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *Sig. (2-tailed)* < 0.05 yang menandakan adanya perbedaan pada nilai tekanan darah klien sebelum dan sesudah diberikan intervensi PraMu-Hati.

5.2. Saran

1. Bagi institusi pendidikan diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian sebagai bahan ajar mata kuliah keperawatan komplementer, serta dapat mensosialisasikan terapi berupa kombinasi terapi pernapasan yoga pranayama dan terapi musik untuk hipertensi (PraMu-Hati).
2. Bagi masyarakat diharapkan dapat mempraktikkan secara mandiri kombinasi terapi pernapasan yoga pranayama dan terapi musik untuk hipertensi (PraMu-Hati) dalam kehidupan sehari-hari sebagai salah satu upaya menurunkan tekanan darah tinggi karena terapi ini mudah dilakukan dimana saja dan kapan saja.
3. Bagi keluarga pasien dengan hipertensi terutama pasien lansia, diharapkan dapat memberikan dukungan keluarga dalam pelaksanaan terapi berupa memberikan motivasi, membantu membimbing terapi, dan menyediakan sarana prasarana yang diperlukan seperti *handphone* atau media lain untuk memutar terapi musik.

4. Bagi petugas layanan kesehatan diharapkan dapat memanfaatkan terapi PraMu-Hati sebagai salah satu intervensi dalam menangani masalah kesehatan tekanan darah tinggi pada klien dan dapat mengedukasi klien agar dapat melaksanakannya secara mandiri untuk jangka waktu panjang.
5. Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan dapat dilakukan penelitian mengenai penerapan kombinasi terapi pernapasan yoga pranayama dan terapi musik untuk hipertensi (PraMu-Hati) dengan mengaplikasikan *headset* atau *headphone* dan pemilihan musik tradisional nusantara untuk melestarikan kearifan lokal dalam penerapan terapi musiknya.

