

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan pada respon tekanan darah sistolik terhadap reaktivitas kardiovaskular setelah diberikan terapi murottal Al-Qur'an pada subyek pralansia hipertensi.
2. Terdapat perbedaan pada respon tekanan darah diastolik terhadap reaktivitas kardiovaskular setelah diberikan terapi murottal Al-Qur'an pada subyek pralansia hipertensi.
3. Tidak terdapat perbedaan pada frekuensi denyut nadi terhadap reaktivitas kardiovaskular setelah diberikan terapi murottal Al-Qur'an pada subyek pralansia hipertensi.
4. Terdapat perbedaan pada respon *mean arterial pressure* terhadap reaktivitas kardiovaskular setelah diberikan terapi murottal Al-Qur'an pada subyek pralansia hipertensi.
5. Respon meningkatnya tekanan darah sistolik lebih tinggi secara bermakna terhadap reaktivitas kardiovaskular pada

tes isometrik *handgrip* dibandingkan dengan respon tekanan darah diastolik, nadi, dan MAP pada subyek pralansia hipertensi.

6. Pemberian terapi murottal Al-Qur'an secara bermakna dapat menurunkan reaktivitas kardiovaskular pada subyek pralansia hipertensi, sedangkan secara statistik tidak ada pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap nadi.

B. Saran

1. Bagi Pedukuhan Karet

Peneliti menyarankan dapat mengendalikan tekanan darah secara dini untuk mencegah timbulnya komplikasi dari hipertensi yang tidak terkontrol. Salah satu terapi komplementer yang dapat diterapkan yaitu secara rutin mendengarkan murottal surat Ar-Rahman.

2. Bagi Profesi Keperawatan

Memberikan pendidikan kesehatan kepada penderita hipertensi pralansia untuk melakukan pengendalian tekanan darah, merubah pola hidup agar tekanan darah dapat dikendali dalam batas yang normal sampai lanjut

usia, serta dapat memberikan asuhan keperawatan kepada pasien hipertensi berdasarkan evidence based untuk membantu menurunkan tekanan darah dengan menerapkan pengobatan nonfarmakologis (terapi komplementer).

3. Bagi Subyek Penelitian

Diharapkan kepada penderita hipertensi pralansia untuk melakukan pola hidup sehat, melakukan pengobatan alternatif tambahan dengan menggunakan terapi murottal Al-Qur'an (terapi komplementer), lebih mendekatkan diri kepada tuhan dan melakukan kontrol kesehatan secara rutin sebagai upaya dalam menurunkan tekanan darah dan dapat melakukan pencegahan hipertensi secara dini.

4. Bagi Peneliti Lain

Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian yang serupa dengan pemberian waktu intervensi yang lebih

panjang dari penelitian ini, serta mengevaluasi kondisi perkembangan kesehatan subyek penelitian terhadap hasil reaktivitas kardiovaskular.