

BAB VII PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pengaruh *qigong exercise* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi, maka dapat dibuat kesimpulan sebagai berikut:

1. Rata- rata usia partisipan pada kelompok intervensi 51 tahun, hampir seluruhnya berjenis kelamin perempuan (77.3%), sebagian besar (63.6%) bekerja, sebagian besar (63.6%) patuh mengkonsumsi obat dan sebagian besar (59.1%) riwayat hipertensi ≤ 5 tahun. Sedangkan rata-rata usia partisipan pada kelompok kontrol 51 tahun, hampir seluruhnya berjenis kelamin perempuan (77.3%), sebagian besar (54.4%) bekerja, hampir seluruhnya (77.3%) patuh mengkonsumsi obat dan sebagian besar 59.1%) riwayat hipertensi ≤ 5 tahun.
2. Tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok intervensi sebelum diberikan *qigong exercise* yaitu 154.77/94,73 mmHg dan setelah diberikan intervensi 140.55/89.18 mmHg. Sedangkan pada kelompok kontrol tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum diberikan monitoring minum obat yaitu 153.41/96.73 mmHg dan setelah monitoring minum obat 146.18/92.36 mmHg.
3. Terdapat perbedaan signifikan (P Value 0,000) antara tekanan darah sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol
4. Ada pengaruh pemberian terapi *qigong exercise* terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi di Wilayah Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu dengan P Value = 0,000 untuk tekanan darah sistolik dan P Value = 0,001 untuk tekanan darah diastolik.

B. Saran

1. Bagi pasiien hipertensi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pasien hipertensi disarankan untuk melakukan latihan *qigong exercise* secara rutin dan sesuai anjuran tenaga kesehatan sebagai salah satu terapi nonfarmakologis untuk membantu menurunkan tekanan darah serta meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh secara umum.

2. Bagi masyarakat

Diharapkan masyarakat, terutama individu yang mengalami hipertensi, dapat meningkatkan pemahaman mengenai cara pengendalian tekanan darah dengan metode yang praktis dan alami tanpa sepenuhnya bergantung pada penggunaan obat-obatan. Metode ini diharapkan dapat diterapkan oleh berbagai masyarakat sebagai salah satu upaya nonfarmakologis dalam membantu menurunkan tekanan darah.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan institusi pendidikan di bidang kesehatan dapat lebih aktif dalam mengembangkan serta mengaplikasikan terapi *Qigong exercise* sebagai salah satu pilihan terapi alternatif dalam pengendalian tekanan darah.

4. Bagi penelitian lain

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian serupa dengan metode yang lebih optimal dan jumlah sampel yang lebih besar, sehingga hasil penelitian dapat memberikan manfaat yang lebih luas dalam penerapan terapi *Qigong exercise* pada penderita hipertensi.