BAB VII
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dapat disimpulkan bahwa :

1. Rata-rata usia penderita hipertensi pada kelompok intervensi adalah 37,67 tahun, sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 36,00 tahun. Sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki, yaitu 66,7% pada kelompok intervensi dan 55,6% pada kelompok kontrol. Selain itu, lebih dari separuh responden pada kedua kelompok merupakan perokok, masing-masing sebesar 55,6%.
2. Rata-rata tekanan darah sebelum intervensi pada kelompok intervensi menunjukkan nilai sistolik sebesar 147,61 dan setelah intervensi turun menjadi 132,50. Untuk tekanan darah diastolik, nilai sebelum intervensi adalah 94,39 dan sesudah intervensi menjadi 86,06. Pada kelompok kontrol, tekanan darah sistolik sebelum intervensi sebesar 148,44 dan setelah intervensi menjadi 140,22. Sedangkan tekanan darah diastolik sebelum intervensi adalah 89,44 dan setelah intervensi menurun menjadi 85,00.
3. Ditemukan perbedaan yang signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah intervensi di kedua kelompok. Pada kelompok intervensi, tekanan darah sistolik menunjukkan nilai signifikan (p = 0,000) begitu juga dengan tekanan darah diastolik (p = 0,000). Sedangkan pada kelompok kontrol, tekanan darah sistolik juga menunjukkan perbedaan signifikan (p = 0,000), dan tekanan darah diastolik memiliki nilai signifikan (p = 0,005).
4. Terdapat pengaruh signifikan dari pemberian terapi *weight bearing exercise* dan *diaphragmatic breathing exercise* terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada pasien hipertensi di wilayah Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu, dengan nilai p = 0,000.
5. Terdapat pengaruh signifikan dari pemberian terapi *weight bearing exercise* dan *diaphragmatic breathing exercise* terhadap penurunan

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

tekanan darah diastolik pada pasien hipertensi di wilayah Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu, dengan nilai p = 0,017.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti ingin memberikan beberapa saran kepada pihak yang terkait antara lain :

1. Bagi Puskesmas Telaga Dewa
   a. Diharapkan dapat melanjutkan tindakan pemberian terapi *weight bearing exercise* dan *diaphragmatic breathing exercise* untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dan terhadap penularan penyakit tidak menular (PTM).
   b. Melakukan sosialisasi cara terapi *weight bearing exercise* dan *diaphragmatic breathing exercise* kepada kader puskesmas Telaga Dewa
2. Bagi Institusi Pendidikan

   Hasil penelitian ini diharapkan dapat diintegrasikan ke dalam pembelajaran mata kuliah Keperawatan Sistem Kardiovaskuler, khususnya dalam intervensi asuhan keperawatan pada pasien hipertensi melalui pemberian terapi weight bearing exercise dan diaphragmatic breathing exercise. Selain itu, hasil temuan ini juga diharapkan dapat dijadikan acuan dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya
   a. Disarankan untuk melakukan uji *confounding* terhadap variabel luar atau variabel perancu guna memastikan bahwa hubungan antara variabel bebas dan terikat tidak dipengaruhi oleh faktor lain yang dapat mengaburkan hasil penelitian.
   b. Penelitian berikutnya disarankan menambah jumlah sampel agar data yang diperoleh dapat berdistribusi normal. Hal ini memungkinkan penggunaan uji parametrik, sehingga hasil

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

penelitian lebih dapat digeneralisasikan ke populasi atau wilayah lain.

c. Penelitian berikutnya disarankan agar memasukkan dan mengukur variabel-variabel perancu seperti pola makan, tingkat stres, agar dapat dikendalikan atau dianalisis secara statistik.
d. Peneliti selanjutnya diharapkan mempertimbangkan untuk mengecualikan responden yang sedang menjalani terapi obat antihipertensi dengan dosis yang bervariasi, agar menghindari bias hasil dan meningkatkan validitas internal penelitian.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu