# BAB VII

# KESIMPULAN DAN SARAN

## A. Kesimpulan

1. Responden dalam penelitian ini sebagian besar berada pada kisaran usia 62-74 tahun. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yang memiliki Tingkat pendidikan rata-rata SD-SMP, dan sebagian pekerjaan sebagian besar tidak bekerja dan ibu rumah tangga.
2. Distribusi rata-rata tekanan darah pada kelompok intervensi sebelum dilakukan tindakan terapi kombinasi *five fingers* dan *rhythmic breathing* nilai rata-rata tekanan darah sistolik 159.75 dan tekanan darah diastolik 97.75. Setelah diberikan tindakan terapi kombinasi *five fingers* dan *rhythmic breathing* nilai rata-rata tekanan darah sistolik 150.25 dan tekanan darah diastolik 89.75. Sedangkan pada kelompok kontrol sebelum dilakukan terapi relaksasi autogenik nilai rata-rata tekanan darah sistolik 159.25 dan tekanan darah diastolik 97.75. Setelah diberikan terapi relaksasi autogenik nilai rata-rata tekanan darah sistolik 155.00 dan tekanan darah diastolik 92.00.
3. Perbedaan rata-rata tekanan darah pada kelompok intervensi sebelum dilakukan intervensi adalah tekanan darah sistolik sebesar 159.75 dan diastolik sebesar 97.75. Setelah diberikan intervensi kombinasi terapi *five fingers* dan *rhythmic breathing*, tekanan darah sistolik menurun menjadi 150.25 dan tekanan darah diastolik 80.75. Sementara itu, pada kelompok kontrol sebelum diberikan intervensi adalah tekanan darah sistolik 159.25 dan diastolik 97.75. Setelah diberikan intervensi relaksasi autogenik, tekanan darah sistolik menurun menjadi 155.00 dan diastolik 92.00.
4. Ada pengaruh terapi kombinasi *five fingers* dan *rhythmic breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

wilayah kerja Puskesmas Muara Bangkahulu Kota Bengkulu tahun 2025.

## B. Saran

Peneliti ingin memberikan saran kepada pihak terkait, berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, seperti :

a. Bagi pasien dan keluarga

Diharapkan lansia yang mengalami hipertensi dapat menerapkan intervensi yang telah diajarkan dan diberikan dalam membantu menurunkan tekanan darah secara nonfarmakologi dan juga keluarga dapat membantu lansia dan memudahkan dalam melakukan intervensi.

b. Bagi mahasiswa

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan sebagai acuan dalam melakukan praktek gerontik pada lansia yang mengalami hipertensi

c. Bagi Puskesmas Muara Bangkahulu

Diharapkan dapat menerapkan intervensi terapi kombinasi *five fingers* dan *rhythmic breathing* kepada pasien dengan hipertensi sebagai alternatif untuk menurunkan tekanan darah

d. Bagi peneliti selanjutnya

1) Dapat meningkatkan jumlah sampel untuk memperkuat data dan mendukung data berdistribusi normal
2) Dapat mengembangkan penelitian dengan menambah variabel-variabel penelitian yang lain selain yang sudah diteliti.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu