BAB VII
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pengaruh terapi *wall squat* dan *humming bee breath* terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi, maka dapat dibuat kesimpulan sebagai berikut:

1. Rentang usia responden pada kelompok intervensi 44-66 tahun, sebagian besar sering mengkonsumsi garam, sebagian memiliki riwayat genetik, lebih dari separuh memiliki riwayat merokok, hampir seluruhnya tidak melakukan olahraga, sebagian besar mengkonsusmsi obat kurang dari 5 tahun.

   Sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata usia responden 47-64 tahun sebagian besar berjenis kelamin Perempuan, Sebagian besar juga sering mengkonsumsi garam, sebagian besar tidak melakukan olahraga, sebagian besar memiliki riwayat genetik, sebagian besar responden tidak merokok, sebagian besar mengkonsusmsi obat kurang dari 5 tahun.
2. Rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok intervensi sebelum diberikan terapi *wall squat* dan *humming bee breath* yaitu 163,65/95,53 mmHg dan terjadi penurunan menjadi 150,51/84,16 mmHg. Sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum diberikan Teknik Relaksasi Nafas Dalam yaitu 163,26/95,89 mmHg dan mengalami penurunan menjadi 154,84/89,37 mmHg.
3. Terdapat perbedaan signifikan antara rata-rata penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol (p=0,001)
4. Ada pengaruh pemberian terapi *wall squat* dan *humming bee breath* terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu dengan *P Value* = 0,001.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

B. Saran

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

1. Bagi Masyarakat

   Bagi masyarakat diharapkan masyarakat khususnya penderita hipertensi dapat mengetahui bagaimana cara mengatasi hipertensi dengan cara yang lebih mudah dan bersifat alami tanpa menggunakan obat dan bermanfaat bagi semua kalangan, terutama penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah secara non farmakologis.

2. Bagi Institusi Pendidikan

   Diharapkan institusi pendidikan di bidang kesehatan diharapkan dapat ikut serta dalam penerapan terapi *wall squat* dan *humming bee breath* sebagai salah satu cara mengontrol tekanan darah melalui kegiatan pengabdian masyarakat atau seminar ilmiah.

3. Bagi Peneliti Lain Penelitian

   Selanjutnya diharapkan untuk menambahkan jumlah sampel dengan skala besar serta dapat mengembangkan lebih lengkap lagi dan lebih baik lagi dari sebelumnya, agar efek kebermanfaatan *wall squat* dan *humming bee breath* dapat dirasakan lebih luas untuk membantu menurunkan tekanan darah.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu