

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan jumlah sampel 48 orang responden mengenai Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Murottal Surat Al-Kahfi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Puskesmas Sumbersari Kabupaten Bandung maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Ada pengaruh Terapi Otot Progresif. Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan terapi murottal efektif menurunkan tekanan darah lansia, dengan penurunan sistolik sebesar 11,208 mmHg dan diastolik 10,792 mmHg ($p < 0,001$).
2. Adal pengaruh Terapil Murottal Surat Al-Kahfi. Berdasarkan Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan terapi relaksasi otot progresif efektif menurunkan tekanan darah lansia, dengan penurunan sistolik sebesar 7,583 mmHg dan diastolik 5,667 mmHg ($p < 0,001$).
3. Adal pengaruh kombinasi Terapi Otot Progresif dan Terapil Murottal Surat Al-Kahfi terhadap tekananl darah padal lansia dengan hipertensil di Puskesmas Sumbersari Kabupaten Bandung. Berdasarkan hasil uji *Paired t-Test* menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yang signifikan secara statistik pada kelompok intervensi, baik sistolik ($p < 0,001$; $t = 11,096$) maupun diastolik ($p < 0,001$; $t = 7,570$). Rerata penurunan masing-masing sebesar 7,583 mmHg dan 5,667 mmHg. Dibandingkan dengan kelompok kontrol, penurunan ini lebih besar, sehingga terapi kombinasi relaksasi otot progresif dan murottal surat Al-Kahfi terbukti lebih efektif menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.
4. Hasil uji *Independent Sample t-Test* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tekanan darah sistolik antara kelompok intervensi dan kontrol ($p = 0,716$), sehingga terapi kombinasi tidak berpengaruh secara statistik terhadap tekanan darah sistolik. Namun, terdapat perbedaan yang signifikan pada tekanan darah diastolik ($p < 0,001$), yang menunjukkan bahwa terapi kombinasi berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah diastolik pada lansia dengan hipertensi.

B. Saran

1. Bagi Lansia

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi bagi lansia dimana Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Murottal Surat Al-Kahfi latihan sederhana dapat menurunkan tekanan darah.

2. Bagi profesi keperawatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi tambahan serta memperluas cakupan keilmuan di bidang keperawatan, khususnya dalam penerapan terapi nonfarmakologis. Temuan ini juga diharapkan dapat menjadi informasi yang bermanfaat bagi peneliti selanjutnya.

3. Bagi Puskesmas

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pedoman bagi tenaga keperawatan dalam memberikan terapi nonfarmakologis kepada lansia, khususnya dalam upaya menurunkan tekanan darah secara aman, efektif, dan holistik.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan informasi dan tambahan terapi komplementer dalam keperawatan tentang pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Murottal Surat Al-Kahfi Terhadap Tekanan Darah dapat dimasukkan kedalam materi sebagai referensi dan intervensi tentang terapi modalitas pada lansia yang termasuk dalam terapi non farmakologi.