

## **BAB 6**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Pada bab ini peneliti akan memaparkan simpulan dari penelitian ini serta memberikan saran terkait hasil dari penelitian ini.

#### **6.1 Simpulan**

Berdasarkan teori, hasil penelitian dan pembahasan maka dibuat simpulan sebagai berikut:

- 6.1.1 Ada pengaruh latihan SDB terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik hari pertama sampai hari ketiga pada pasien hipertensi primer dengan nilai p value  $< 0,05$ .
- 6.1.2 Ada pengaruh terapi musik terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik hari pertama sampai hari ketiga pada pasien hipertensi primer dengan nilai p value  $< 0,05$ .
- 6.1.3 Ada hubungan umur terhadap penurunan tekanan darah sistolik hari pertama sampai hari ketiga dan tekanan darah diastolik hari ketiga pada pasien hipertensi primer dengan nilai p value  $< 0,05$ .
- 6.1.4 Tidak ada hubungan umur terhadap penurunan tekanan darah diastolik hari pertama dan hari kedua dengan nilai p value  $> 0,05$ .
- 6.1.5 Tidak ada hubungan jenis kelamin terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik hari pertama sampai hari ketiga pada pasien hipertensi primer dengan nilai p value  $> 0,05$ .
- 6.1.6 Tidak ada hubungan riwayat merokok terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik hari pertama sampai hari ketiga pada pasien hipertensi primer dengan nilai p value  $> 0,05$ .
- 6.1.7 Tidak ada hubungan obesitas terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik hari pertama sampai hari ketiga pada pasien hipertensi primer dengan nilai p value  $> 0,05$ .
- 6.1.8 Tidak ada hubungan tingkat kecemasan terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik hari pertama sampai hari ketiga pada pasien hipertensi primer dengan nilai p value  $> 0,05$ .

- 6.1.9 Ada pengaruh latihan SDB, terapi musik, umur, jenis kelamin, riwayat merokok, obesitas, tingkat kecemasan secara bersamaan terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik pasien hipertensi primer dengan  $p$  value  $< 0,05$ .
- 6.1.10 Tidak ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah intervensi hari pertama, hari kedua dan hari ketiga pada kelompok latihan SDB dengan nilai  $p$  value  $> 0,05$ .
- 6.1.11 Tidak ada perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah intervensi hari pertama, hari kedua dan hari ketiga pada kelompok terapi musik dengan nilai  $p$  value  $> 0,05$ .
- 6.1.12 Ada perbedaan penurunan tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik hari pertama, hari kedua dan hari ketiga antara kelompok intervensi latihan SDB dan kelompok kontrol dengan nilai  $p$  value  $< 0,05$
- 6.1.13 Ada perbedaan penurunan tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik hari pertama, hari kedua dan hari ketiga antara kelompok intervensi terapi musik dan kelompok kontrol dengan nilai  $p$  value  $< 0,05$ .
- 6.1.14 Tidak ada perbedaan penurunan tekanan darah sistolik hari ketiga antara kelompok intervensi terapi musik dan kelompok kontrol dengan nilai  $p$  value  $> 0,05$ .
- 6.1.15 Ada perbedaan penurunan tekanan darah sistolik hari kedua dan hari ketiga dan tekanan darah diastolik hari kedua antara kelompok intervensi SDB dan terapi musik dengan nilai  $p$  value  $< 0,05$ .
- 6.1.16 Tidak ada perbedaan penurunan tekanan darah sistolik hari pertama dan tekanan darah diastolik hari pertama dan hari ketiga antara kelompok intervensi SDB dan terapi musik dengan nilai  $p$  value  $> 0,05$ .

## 6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka disarankan sebagai berikut:

### 6.2.1 Pelayanan Keperawatan

Melaksanakan pelatihan SDB dan terapi musik untuk meningkatkan pemahaman teknik ini agar dapat digunakan sebagai salah satu intervensi keperawatan dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi primer.

### 6.2.2 Bagi Rumah Sakit

Dari hasil penelitian ini diharapkan praktisi kesehatan yang ada di Rumah Sakit memperoleh pengetahuan dan pengalaman sebagai dasar untuk menyelenggarakan penelitian terkait terapi komplementer dalam menurunkan tekanan darah. Selain ini, praktisi kesehatan diharapkan lebih termotivasi untuk melakukan penyuluhan mengenai pencegahan dini terhadap komplikasi hipertensi.

### 6.2.3 Untuk Instansi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber bagi perkembangan ilmu pengetahuan keperawatan yang terkait dengan intervensi keperawatan mandiri. Diharapkan melalui penelitian ini dunia keperawatan akan termotivasi untuk terus memacu diri untuk melakukan penelitian terhadap terapi komplementer menurunkan tekanan darah.

### 6.2.4 Bagi Pasien Hipertensi

Menjadikan latihan SDB dan terapi musik sebagai pola hidupnya untuk mengatasi masalah kesehatan, khususnya hipertensi agar terhindar dari ketergantungan terhadap obat-obatan maupun efek samping yang ditimbulkan oleh obat-obatan yang digunakan dan dapat mencegah komplikasi seperti stroke, gagal jantung, gagal ginjal dan kerusakan pada mata.

### 6.2.5 Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil uji *fitting model* didapatkan bahwa model regresi yang lebih baik antara intervensi latihan SDB dan terapi musik terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik pada

pasien hipertensi adalah intervensi latihan SDB. Untuk itu penelitian selanjutnya disarankan melakukan penelitian terkait latihan SDB dengan membandingkan jarak dan lama pemberian intervensi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aditama Tjandra Yoga. (2012). *Masalah Hipertensi di Indonesia*. Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan (PP dan PL), Kemenkes.
- Angraini et al (2009). *Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien yang Berobat di Poliklinik Dewasa Puskesmas Bangkinan*. FK UNRI: Riau
- Arnilawaty, et al (2007). *Hipertensi dan Faktor Resiko dalam Kajian Epimiologi*. <http://ridwanamiruddin.wordpress.com/>. Diperloeh 25 Januari 2014.
- Asrin, et al. (2009). *Upaya Pengendalian Emosional Pasien Hipertensi dengan Terapi Musik Dominan Frekuensi Sedang*. Jurnal keperawatan Soedirman.
- Berek. (2010). *Efektifitas Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Primer A Randomized Controlled Trial*. Depok: FKUI
- Breathesy. (2006). *Blood Pressure reduction : Frequently asked question*, <http://www.control-your-blood-pressure.curah antungm/faq.html>, Diperoleh 24 Januari 2014.
- Brunner & Suddarth. (2001). *Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC
- Burke, A., & Marconett, S. (2008). *The Role of Breathing in Yogic Traditions: Alternate Nostril Breathing*. Association for Applied Psychophysiology & Biofeedback, 36 (2), 67-69.
- Chiu & Kumar, A (2003). *Music Therapy: Loud Nois of Soothing Notes International Pediatri*. <http://Int-pediatrc.org//pdf/>. Diperoleh 24 Januari 2014.
- Cortas K, et all. (2008) *Hypertension*. <http://www.emedicine.com>. Diperoleh tanggal 18 Januari 2014
- De Wit, S. C. & Kumagai, C.K. (2013). *Medical Surgical Nursing Concepts and Practice*. Second Edition. Elsevier Inc. USA.
- Gannong, W & McPhee, S. (2012). *Patofisiologi Penyakit: Pengantar Menuju Kedokteran Klinis* Jakarta: EGC
- Dhianningtyas, et al. (2006). *Risiko Obesitas, kebiasaan merokok, dan konsumsi garam terhadap kejadian hipertensi pada usia produktif*. The Indonesian Journal of Public Health Vol. 2 No. 3

- Grossman E, et al. (2001). *Breathing-Control Lowers Blood Pressure*. Journal of Human Hypertension: 15, 263–269.
- Gunawan L. (2007). *Hipertensi: Tekanan darah Tinggi*. Yogyakarta: Kanisius
- Harmanto, N. (2006). *Ibu Sehat dan Cantik dengan Herbal*. Jakarta: Gramedia
- Hendraswari D. (2008). *Beberapa Faktor yang Berubungan dengan Kejadian Hipertensi di Kelurahan Jagakarsa*. Skripsi FKM UI. Depok
- Hurlock. (2001). *Developmental Psychology: A Life Span Approach*. <http://books.google.co.id/books?id=DioVBU8zMA4C&dq=inauthor:%22E>  
 . Diperoleh 11 Maret 2014.
- JNC. (2007). *The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure*. NIH Publication. No. 03-5233.
- Jerath et al. (2006). *Physiology of Long Pranayamic Breathing : Neural Respiratory Elements May Provide A Mechanism That Explains How Slow Deep Breathing Shifts The Autonomic Nervous System, Medical Hypothesis*, 67, 566-571.
- Joseph C, et al (2005). *Slow Breathing Improves Arterial Baroreflex Sensitivity and Decreases Blood Pressure in Essential Hypertension*; 46:714-718. <http://hyper.ahajournals.org/content/46/4/714.full.pdf+html>. Diperoleh 24 Januari 2014.
- Joyce M Black, Jane H Hawks. (2009). *Medical-Surgical Nursing, Clinical Management for Positive Outcomes, eight edition*, Saunders Elsevier.
- Kumar V, Abbas AK, Fausto N. (2005) *Hypertensive Vascular Disease*. Dalam: Robin and Cotran Pathologic Basis of Disease, 7th edition. Philadelphia: Elsevier Saunders.
- Lewis et al. (2011). *Medical Surgical Nursing, Assesment and Management of Clinical Problem*, Elsevier. Mosby.
- Mannan, et al (2012). *Faktor Resiko Kejadian Hipertensi*. Makassar: FKM UNHAS
- Mayer et al. (2011). *Buku Ajar Patofisiologi*. Ahli bahasa: Andry hartono. EGC. Jakarta.
- Muttaqin Arif (2012). *Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler dan Hematologi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2010). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Paramita, et al (2011). *Nursing: Memahami Berbagai Macam Penyakit*. Jakarta: Indeks
- Pick, M. (1998). *Deep breathing the truly essential exercise*. [http :www.women towomen.curah jantungm/fatigueandstress/deepbreathing.aspt](http://www.women-towomen.curah-jantungm/fatigueandstress/deepbreathing.aspt), Diperoleh 24 Januari 2014.
- Polit & Beck. (2012). *Nursing Research*. Ed 9<sup>th</sup>. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins
- Pradono J, (2010). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi di Daerah Perkotaan: Analisis Data Riskesdes*. *Gizi Indon*, 33(1):59-66. Bogor: Badan Litbangkes.
- Pradono J, et al (2013). *Permasalahan dan Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Terjadinya Hipertensi*. Vol. 41, No. 2, 2013: 61 – 71. Bogor: Badan Litbangkes.
- Price & Wilson, (2012). *Patofisiologi: Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit*. Jakarta: EGC.
- Prodia Lab, (2012). *Pemeriksaan Laboratorium untuk Penyandang Hipertensi*. <http://prodia.co.id/tips-kesehatan>. Diperoleh 30 Januari 2014
- Rahajeng, E & Tuminah, S. 2009. *Prevalensi Hipertensi dan Determinannya*. *Majalah Kedokteran Indonesia* Volum: 59, Nomor: 12. Jakarta.
- Saing S. (2007). *Pengaruh Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah*. USU e-Repository.
- Sarayar. C, et al. (2013). *Pengaruh Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Pra-Hemodialisis di Ruang Dahlia BLU RSUP. Prof. Dr. R. D. Kandou Manado*. *Ejournal Keperawatan (e-Kp) Volume I*. Nomor 1.
- Sepdianto, et al. (2010). *Penurunan Tekanan Darah dan Kecemasan Melalui Latihan Slow Deep Breathing pada Pasien Hipertensi Primer*. Tesis. FIK.UI
- Shofa et al. (2006). *Faktor-faktor resiko Hipertensi grade II pada Masyarakat*. <http://digilib.unnes.ac.id>. Diperoleh 7 Agustus 2014
- Smeltzer. S, et al. (2008). *Textbook of Medical Surgical Nursing*. Elevent edition. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, a Wolker kluwer business.
- Somantri, I. (2007). *Keperawatan Medial Bedah; Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Gangguan Sistem Pernafasan*. Jakarta: Salemba Medika.

- Stefhany E. (2012). *Hubungan Pola Makan, Gaya Hidup, Indeks Massa Tubuh dengan Hipertensi pada Pra Lansia dan Lansia di Posbindu Kelurahan Depok Jaya*. Skripsi. FKM-UI: Depok. Diperoleh 7 Agustus 2014.
- Sudarianto. 2010. *Survei Sentinel; Penyakit Tidak Menular (PTM) Berbasis Rumah Sakit*. Dinkes Sul-sel.
- Sudoyo, et al. (2006). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta: FKUI
- Sugihastuti & Satriyani. (2007). *Glosarium Seks dan Gender*. Yogyakarta: Carasvati books.
- Sugiharto, A. (2007). *Faktor-faktor Resiko Hipertensi Grade II Pada Masyarakat: Studi Kasus di Kabupaten Karanganyar*. Tesis. UNDIP: Semarang.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Bandung: Alfabeta
- Suhartini. (2008). *Effectiveness Of Musik Therapy Toward Reducing Patient's Anxiety In Intensive Care Unit*. Media Ners, Volume 2. UNDIP
- Sunaryo. (2004). *Psikologi untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Suselo. (2010). *Efektivitas Terapi Musik Terhadap Penurunan Tanda-Tanda Vital pada Pasien Hipertensi*. Depok: UI
- Susilo & Limakrisna. (2012). *Biostatistika Lanjut Aplikasi dengan SPSS dan LISREL pada Ilmu Keperawatan*. Jakarta: TIM
- Susilo Hary Wilhelmus. (2012). *Statistik & Aplikasi Untuk Penelitian Ilmu Kesehatan*. Jakarta: Trans Info Media.
- Suwardianto H & Kurnia E. (2011). *Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tekanan Darah*. Volume 4. Kediri: STIKES RS. Baptis.
- Syahrini E, et al. (2012). *Faktor-Faktor Resiko Hipertensi Primer di Puskesmas Tlogosari Kulon Kota Semarang*. Jurnal Kesehatan Masyarakat. Volume 1 No 2. FKM UNDIP
- Tabane, L. (2004). *Sample size Determination in Clinical Trial*. Departement of Klinikal Epidemiology and Biostatistic Faculty of Health Sciences. Hamilton. USA
- Tarwoto. (2011). *Pengaruh Latihan Slow Deep Breathing terhadap Intensitas Nyeri Kepala Akut pada Pasien Cedera Kepala Ringan*.



- Tarwoto & Widagdo W. (2008). *Latihan Slow Deep Breathing Dan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Melitus Tipe 2*. Jurnal Health Quality Vol.3. Diperoleh 24 Januari 2014.
- Teng XF, et al. (2007). *The Effect Of Music On Hypertensive Patients*. PMID: 18003042. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18003042>. Diperoleh 30 Januari 2014
- Thuy, Au Bich et al. (2010). *The Association Between Smoking and Hypertension In A Population-Based Sample Of Vietnamese Men*. Vol 28 Issue 2: 245-250. [http://www.vnhip.org/uploads/1/3/4/5/13457220/smoking\\_and\\_htn\\_in\\_vn\\_med\\_thuy\\_j\\_htn\\_2010.pdf](http://www.vnhip.org/uploads/1/3/4/5/13457220/smoking_and_htn_in_vn_med_thuy_j_htn_2010.pdf). Diperoleh 7 Agustus 2014
- Tim Penyusun Pusat Bahasa. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, edisi 3, cetakan 3, Jakarta: Balai Pustaka.
- Weber et al (2013). *Clinical Practice Guidelines for the Management of Hypertension in the Community*. DOI: 10.1111/jch. Diperoleh 24 Januari 2014
- World Health Organization. (2008). *Raised Blood Pressure*. [http://www.who.int/gho/ncd/risk\\_factors/blood\\_pressure\\_prevalence\\_text/en/](http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/blood_pressure_prevalence_text/en/). Diperoleh 24 Januari 2014.
- Young C & Koopsen C. (2007). *Spiritual Kesehatan dan Penyembuhan*. Medan: Bina Media Perintis.
- YTAC. (2013). *Terapi Musik*. Semarang. <http://www.ypac-semarang.org/index.php?pilih=hal&id=21>. Diperoleh 24 Januari 2014.
- Zanini, et al. (2009). *Music Therapy Effects on the Quality of Life and the Blood Pressure of Hypertensive Patients*. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, 93(5), 534-540. Diperoleh 30 Januari 2014
- Zuraidah, et al. (2012). *Analisis Faktor Resiko pada Masyarakat di Kecamatan Kemuning Kota Palembang*. Riset Pembinaan Tenaga Kesehatan. Poltekes Palembang