

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Sebagaimana hasil penelitian dan pembahasan yang sudah dipaparkan pada bab 4, bisa ditarik kesimpulan dan saran mengenai penelitian pengaruh pemberian intervensi *mindfulness* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di desa Loh Sumber Kecamatan Loa Kulu, Kabupaten Kutai Kertanegara.

A. Kesimpulan

Responden yang kategori usia mayoritas responden katerogi umur 63 sebanyak 4 responden (26,7%). Mayoritas perempuan sebanyak 14 responden (93,3%). responden sebagai IRT sebanyak 12 responden (80,0%), yang bekerja sebagai petani sebanyak 3 responden (20,0%).

Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum intervensi adalah 142,6 mmHg dengan standar deviasi 7,3 dan kisaran 130-149 mmHg. Pengukuran setelah intervensi *mindfulness* menunjukkan nilai rata-rata 134,4 mmHg dengan nilai terendahnya 130 mmHg dan nilai sistolik teratasnya 149 mmHg. Rata-rata tekanan darah diastolik sebelum intervensi adalah 90,53 mmHg dengan standar deviasi 8,18 dan kisaran 70-98 mmHg. Sedangkan pengukuran setelah intervensi *mindfulness* mengungkapkan nilai rata-rata 80,6 mmHg, nilai terendah 80 mmHg dan nilai diastolik tertinggi 85 mmHg.

Hasil analisis uji statistik mengungkapkan bahwasanya pada variabel sistolik diukur dengan nilai p ialah 0.003 dan diastolik sebelum dan setelah intervensi nilai p ialah 0,009. Maka hasil ini berkesimpulan bahwa adanya pengaruh yang bermakna tekanan sistolik dan distolik sebelum dan sesudah diberikan intervensi *mindfulness* (p -value $< \alpha = 0.05$). Terapi ini harus dikerjakan dalam kondisi rileks dimana karakteristik baik usia dan pendidikan tidak mempengaruhi efektifitas latihan tetapi kondisi fisik seperti kelelahan akan mempengaruhi hasil dari terapi yang dikerjakan.

B. Saran

Pada penelitian ini dapat diberikan beberapa saran yang mungkin dapat membantu dalam menstabilkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Loh Sumber kecamatan Loa Kulu.

1. Bagi Responden

Hendaknya hasil penelitian mampu memperkaya pengetahuan dan manfaat *mindfulness* terhadap ketabilan tekanan darah pada penderita prehipertensi dan hipertensi *stage* I. Sehingga intervensi ini bisa dikembangkan dan menjadi intervensi unggulan yang bisa diterapkan di keluarga yang mengalami hipertensi *stage* I. Sebaiknya sesi latihan dikerjakan dalam kondisi yang tidak terlalu capek akibat pekerjaan rumah atau perkerjaan di sawah.

2. Bagi tempat penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi masukan penting bagi

Puskesmas Loa Kulu yang tidak hanya mengandalkan obat-obat medis tetapi komplementer juga bisa diberikan sebagai alternatif untuk mendukung terapi medis yang diberikan terutama pada pasien dengan prehipertensi dan hipertensi *stage I* di wilayah kerja puskesmas Loa Kulu Kabupaten Kutai Kartanegara.

3. Bagi Tenaga kesehatan

Menambah pengetahuan bagi tenaga kesehatan tentang manfaat *mindfulness* yang dapat memberikan pelayanan pada penderita pasien hipertensi terutama untuk prehipertensi dan hipertensi *stage I*, sehingga meningkatkan asuhan keperawatan pada keluarga dengan melibatkan keluarga sebagai *caregiver* yang ada dilingkungan rumah

4. Bagi peneliti

Studi ini dapat memberikan pelajaran berharga bagi para peneliti sebab bisa secara langsung menerapkan teori-teori penelitian *mindfulness* terhadap penurunan tekanan darah.

5. Bagi Pendidikan Keperawatan

Penelitian ini bisa dijadikan sumber atau referensi informasi untuk penelitian selanjutnya dan sebagai bahan tambahan dalam proses pembelajaran selanjutnya.

6. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber data saat melakukan penelitian lebih lanjut, khususnya saat penggabungan *mindfulness* dengan terapi pelengkap lain yang dapat membantu menstabilkan tekanan darah atau masalah kesehatan lainnya, atau saat melibatkan lebih banyak responden dan mempergunakan desain yang berbeda.