

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Desa Lalos Kabupaten Toitoli Pengaruh pemberian meditasi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan Hipertensi, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Tekanan darah responden sebelum pemberian meditasi yaitu semua responden mengalami peningkatan tekanan darah Hipertensi paling tinggi di Tingkat I
2. Tekanan darah responden setelah pemberian meditasi terjadi penurunan tekanan darah berada di Batas Normal
3. Ada pengaruh pemberian pemberian meditasi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan Hipertensi.

5.2 Saran

1. Puskesmas Galang Kabupaten Tolitoli Khususnya Desa lalos

Pemberian meditasi dapat dijadikan masukan bagi para perawat untuk menerapkan terapi nonfarmakologi dapat menurunkan tekanan darah minimal dilakukan 3 kali sehari dengan 3-5 kali pengulangan, agar dapat menerapkan latihan ini pada lansia yang mengalami Hipertensi penerapan meditasi ini dapat lebih ditingkatkan sehingga lansia yang mengalami Hipertensi bisa mengatasi dengan cara terapi nonfarmakologi yaitu meditasi

2. Bagi Institusi Pendidikan STIKes Widya Nusantara Palu

Disarankan agar hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan bacaan di perpustakaan yang nantinya dapat menambah pengetahuan mahasiswa tentang terapi non farmakologi dapat menurunkan tekanan

darah lansia dengan hipertensi yaitu meditasi dan dapat membantu dalam pembuatan skripsi selanjutnya.

3. Penelitian Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dan melaksanakan penelitian nonfarmakologi lainnya misalnya terapi yoga yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah lansia.