

BAB 6 SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

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

- 6.1.1 Karakteristik responden mayoritas usia lansia sebanyak 124 responden (77.5%), jenis kelamin perempuan sebanyak 82 responden (51.3%) dan berat badan lebih sebanyak 117 responden (73.2%)
- 6.1.2 Tekanan darah sebelum intervensi terapi musik mayoritas responden berada pada stadium II sebesar 47 (68.1%) dan setelah intervensi mayoritas berada pada stadium I sebesar 36 (52.2%). Selanjutnya Tekanan darah sebelum intervensi meditasi transendental mayoritas responden berada pada stadium II sebesar 46 (66.7%) dan setelah intervensi mayoritas berada pada stadium I sebesar 24 (34.8%).
- 6.1.3 Ada perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah terapi musik pada pasien hipertensi (kelompok intervensi I) dengan nilai *p-value* 0.000 (<0.05).
- 6.1.4 Ada perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah meditasi transendental pada pasien hipertensi (kelompok intervensi II) dengan nilai *p-value* 0.000 (<0.05).
- 6.1.5 Ada perbedaan tekanan darah setelah terapi musik antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada pasien hipertensi dengan nilai *p-value* 0,001 ($<0,05$).
- 6.1.6 Ada perbedaan tekanan darah setelah meditasi transendental antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada pasien hipertensi dengan nilai *p-value* 0,000 ($<0,05$).
- 6.1.7 Ada perbedaan perubahan tekanan darah antara kelompok intervensi terapi musik dengan nilai *cox and snell* 21.9% dan intervensi meditasi transendental dengan nilai *cox and snell* 29.7%.
- 6.1.8 Ada pengaruh secara parsial terapi musik ($p=0.000$), usia ($p=0.018$), dan berat badan ($p=0.003$) terhadap tekanan darah, namun tidak ada

pengaruh secara parsial jenis kelamin ($p=0.719$) terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.

- 6.1.9 Ada pengaruh secara simultan terapi musik, usia, jenis kelamin dan berat badan terhadap tekanan darah sebesar 21.9% pada pasien hipertensi.
- 6.1.10 Ada pengaruh secara parsial meditasi transendental ($p=0.000$), terhadap tekanan darah, namun tidak ada pengaruh secara parsial usia ($p=0.496$), jenis kelamin ($p=0.255$) & berat badan ($p=0.930$) terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.
- 6.1.11 Ada pengaruh secara simultan meditasi transendental, usia, jenis kelamin dan berat badan terhadap tekanan darah sebesar 29.7% pada pasien hipertensi.

6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka disarankan sebagai berikut:

6.2.1 Pelayanan Keperawatan

Melaksanakan pelatihan & uji coba terapi musik dan meditasi transendental untuk meningkatkan pemahaman teknik ini agar dapat digunakan sebagai salah satu intervensi keperawatan dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi.

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 itu, 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 terapi musik dan meditasi transendental 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

Untuk itu penelitian selanjutnya disarankan melakukan penelitian di masyarakat atau komunitas dengan jumlah responden yang lebih banyak dan dengan waktu yang lebih lama, serta memilih variabel confounding lain selain variabel yang telah digunakan didalam penelitian ini. Selain itu, peneliti selanjutnya juga disarankan untuk mengklasifikasikan antara tekanan darah sistole dan distole untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson et al. (2008). Blood Pressure Response to Transcendental Meditation: A Meta-analysis: *American Journal of Hypertension, Ltd.*
- Alligood, M. R. (2014). *Nursing Theorists and Their Work; Edisi 8*. St. Louis; Elseiver Mosby.
- Angraini et al. (2009). Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien yang Berobat di Poliklinik Dewasa Puskesmas Bangkinan. *FK UNRI: Riau*
- Armilawaty, et al (2007). Hipertensi dan Faktor Resiko dalam Kajian Epimiologi. <http://ridwanamiruddin.wordpress.com/>. Diperloeh 12 Oktober 2016.
- 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*
- Black, J. M., & Hawks, J. H. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah Manajemen Klinis untuk Hasil yang Diharapkan;Edisi 8*. Singapore: Elseiver.
- Carla L. Brown, EdD, and Gregory Gruener, MD. (2016). *Battling The Merger Wave, Physician, Heal Thyself. Stritch School of Medicine students give new meaning to the adage*. Chicago Medicine. January 2016 www.cmsdocs.org
- Chiu & Kumar, A (2003). *Music Therapy: Loud Nois of Soothing Notes International Pediatri*. <http://Int-pediatrc.org/pdf/>. Diperoleh 20 Desember 2016.
- Cortas K, et all. (2008) Hypertension. <http://www.emedicine.com>. Diperoleh tanggal 16 Januari 2017
- Depkes. (2013). *Actual Issue : Hipertensi The Silent Killer of Death*. Hari Kesehatan Sedunia 2013.
- 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*
- Ernitasari et al. (2009). Pola Makan , Rasio Lingkaran Pinggang Pinggul dan Tekanan Darah di Puskesmas Margansan Yogyakarta. *Jurnal Klinik Gizi Indonesia. Vol. 6 No. 2*

- Ezenwa Michael, (2012). *Does Music Therapy Reduce Blood Pressure in Patients with Essential Hypertension in Nigeria?:* Department of Psychology, Faculty of Social Sciences, Nnamdi Azikiwe University, Awka. Anambra State, Nigeria.
- Gannong, W & McPhee, S. (2012). *Patofisiologi Penyakit: Pengantar Menuju Kedokteran Klinis*. Jakarta: EGC
- Gosali, Imam. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariat dengan Program IMB SPSS 19*. Edisi 5. Universitas Diponegoro: Semarang
- Harmanto, N. (2014). *Ibu Sehat dan Cantik dengan Herbal*. Jakarta: Gramedia
- Hendraswari D. (2008). *Beberapa Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Kelurahan Jagakarsa*. Skripsi FKM UI. Depok
- Hermanto, J. (2014). Pengaruh Pemberian Meditasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Unit Sosial Rehabilitasi Pucang Gading Semarang. *Jurnal Keperawatan*
- Huda, SA. (2016). *Hubungan Antara Kadar Glukosa Dalam Darah dengan Tekanan Darah Manusia di RW.3 Kelurahan Kebayoran Lama Jakarta Selatan*. Jurnal Pendidikan Biologi. ISSN 2086-4701
- Iskandar, alex et al Endi Novianto. (2008). *Mediated And Growrich, Sehat, Kaya, Dan Bahagia Duniawi Spiritual*. Jakarta : PT.Elex Media Komputindo
- James et al. (2014). Evidence-Based Guideline for the Management of High Blood Pressure in Adults Report From the Panel Members Appointed to the Eighth Joint National Committee (JNC 8). *JAMA*. 2014;311(5):507-520. doi:10.1001/jama.2013.284427 Published online December 18, 2013.
- KEMENKES. (2014). *Pusat Data dan Informasi Kesehatan RI*.
- Khobragade et al. (2016). Hypertension and meditation: can meditation be useful in preventing hypertension?. *Review Article. International Journal of Community Medicine and Public Health | Vol 3 | Issue 7*.
- Kushartanti Wara, BM. (2006). Pengaruh Meditasi Terapi bagi Penderita Hipertensi. *Jurnal penelitian*
- Kushartanti Wara, BM. (2007). Meditation Therapy For Patients With Hypertension. *Faculty of Sport Sciences, Yogyakarta State University*.
- Lakshmi L. & Sharma SB. (2015). A Study to Assess the Effectiveness of Music Therapy on Hypertensive Elderly Residing in Selected Geriatric Homes, Kancheepuram District, Tamil Nadu, India. *International Journal Of*

- Lewis et al. (2011). Medical Surgical Nursing, Assesment and Management of Clinical Problem, *Elsevier. Mosby*.
- Loomba et al. (2012). Effects Of Music On Systolic Blood Pressure, Diastolic Blood Pressure, And Heart Rate: A Meta-Analysis. *Indian Heart Journal 6403 (2012) 309–313*.
- Mahatidanar A.H. (2015). Effect Of Classical Music To Decrease Of Blood Pressure In Elderly Patients With Hypertension. *Healt Jurnal*
- Mahatidanar A.H. (2016). Pengaruh Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. *Artikel Penelitian*
- Mannan, et al (2012). Faktor Resiko Kejadian Hipertensi. *Makassar: FKM UNHAS*
- Margarita et al. (2013). Total Cholesterol and Blood Pressure Among Indonesian Adults. *Kesmas, Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional Vol. 8, No. 2*.
- Merakou et al. (2015). Blood Pressure and Heart Rate Alterations through Music in Patients Undergoing Cataract Surgery in Greece. *Department of Public and Administrative Health, National School of Public Health, Athens, Greece: General Hospital of Livadia, Livadia, Greece*.
- Michael et al. (2014). Jurnal Tata Laksana Terkini Pada Hipertensi. *Fakultas Kedokteran Kristen Krida Wacana. V0120. Nomor 52*.
- Miller, C. (2010). Factors Affecting Blood Pressure and Heart Rate. Availabele From: <http://www.Livestrong.com/article/196479>
- Mittal et al. (2016). Effect of mind body therapy (yoga, meditation & music) on elderly hypertensive people. *The Journal of Community Health Management, July-September 2016;3(3):108-112*.
- Muhadi. (2016). JNC 8: Evidence-based Guideline Penanganan Pasien Hipertensi Dewasa. *Divisi Kardiologi, Departemen Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia/RS Cipto Mangunkusumo Jakarta, Indonesia*.
- Muttaqin Arif. (2012). *Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler dan Hematologi*. Jakarta: Salemba Medika.
- NCCIH. (2016). *Meditation*.U.S. Department of Health & Human Services National Institutes of Health.

- Nidich et al. (2009). A Randomized Controlled Trial on Effects of the Transcendental Meditation Program on Blood Pressure, Psychological Distress, and Coping in Young Adults. *Am J Hypertens.* 2009 December ; 22(12): 1326–1331. doi:10.1038/ajh.2009.184.
- Nurarif H.A. Kusuma Hardhi. (2015) *Aplikasi Asuhan Keperawatan Diagnosa Medis dan NANDA. NIC NOC.* Edisi revisi jilid 2. Mediaaction.
- Permatasari Resya. (2013). Hubungan Kecemasan Dental dengan Perubahan Tekanan Darah Pasien Ekstraksi Gigi di Rumah Sakit Gigi & Mulut Pendidikan Hj. Halimah Makassar. *Jurnal Penelitian*
- Polit & Beck. (2012). *Nursing Research.* Ed 9th. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Potter P.A & Perry, A.G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik.* Edisi 4. Volume 2. Jakarta : EGC.
- Pranata Dany. (2016). *Hubungan Kadar Gula Darah dengan Tekanan Darah pada Lansia di Kelurahan Tandang.* <http://unimus.ac.id>
- 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.
- Putranto T.A. (2016). *SOP Pemberian Terapi Musik Instrumental.* RSPAD Gatot Soebroto.
- Purwati et al. (2011). Perubahan Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Terapi Relaksasi Benson Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Penelitian*
- Relie et al. (2015). Hubungan Antara Faktor Risiko Hipertensi Dengan Kejadian Hipertensi pada Masyarakat di Kelurahan Motoboi Kecil Kecamatan Kotamobagu Selatan Kota Kotamobagu. *Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi.*
- RISKESDAS. (2013). *Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan RI dan Data Penduduk Sasaran.* Pusdatin Kementerian Kesehatan RI.
- Santosi, Saing. (2011). *Statistik Non Parametrik Konsep dan Aplikasi dengan SPSS.* PT. Alex Medika Komputindo. Jakarta
- 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.*

Sarkate Sangeeta. (2016). *Study of effect of meditation on vital parameters like BP, respiratory rate and pulse rate. International Journal of Recent Trends in Science and Technology* June 2016; 19(2): 289-292. <http://www.statperson.com> (accessed 23 June 2016).

Sherwood. (2012). *Fisiologi Manusia Dari Sel ke Sistem*. Jakarta; EGC

Shofa et al. (2006). *Faktor-faktor resiko Hipertensi grade II pada Masyarakat*. <http://digilib.unnes.ac.id>. Diperoleh 7 Agustus 2014

Siritungga et al. (2013). *Effect Of Music On Blood Pressure, Pulse Rate And Respiratory Rate Of Asymptomatic Individuals: A Randomized Controlled Trial*. Health: Vol.5, No.4A, 59-64. <http://dx.doi.org/10.4236/health.2013.54A008>.

Smeltzer S. et al. (2008). *Textbook of Medical Surgical Nursing*. Eleventh edition. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, a Wolker kluwer business.

Smeltzer Suzanne C. dan Bare Brenda G. (2002). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Ed.8, Vol. 1,2 : EGC, Jakarta.

Stefhany E. (2012). Hubungan Pola Makan, Gaya Hidup, Indeks Massa Tubuh dengan Hipertensi pada Pra Lansia dan Lansia di Posbindu Kelurahan Depok Jaya. *Jurnal Penelitian. FKM-UI*

Sudariato. (2010). *Survei Sentinel; Penyakit Tidak Menular (PTM) Berbasis Rumah Sakit*. Dinkes Sul-sel.

Sudiarto et al. (2007).. *Pengaruh Terapi Relaksasi Meditasi terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Binaan Rumah Sakit Emanuel Klampok Banjarnegara*. Vol. 2. No. 3.

Sudoyo et al. (2006). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta: FKUI

Sugiharto, A. (2007). *Faktor-faktor Resiko Hipertensi Grade II Pada Masyarakat: Studi Kasus di Kabupaten Karanganyar*. Tesis. UNDIP: Semarang.

Sugihastuti & Satriyani. (2007). *Glosarium Seks dan Gender*. Yogyakarta: Carasvati books.

Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Bandung: Alfabeta

Sukmono, J.K. (2009). *Mengatasi Aneka Penyakit Dengan Terapi Non-Farmacologi*. Agromedia Pustaka. Jakarta

- Suselo. (2010). *Efektivitas Terapi Musik Terhadap Penurunan Tanda-Tanda Vital pada Pasien Hipertensi*. Depok: UI
- Susilo & Wulandari. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. Yogyakarta.: CV Andi Offset
- Susilo Hary Wilhelmus. (2012). *Statistik & Aplikasi Untuk Penelitian Ilmu Kesehatan*. Jakarta: Trans Info Media.
- Susilo & Limakrisna. (2012). *Biostatistika Lanjut Aplikasi dengan SPSS dan LISREL pada Ilmu Keperawatan*. Jakarta: TIM
- 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
- Tee, R et al. (2010). *The Prevalence of Hipertension and Its Associated Riks Factor In Two Rural Communities in Penang, Malaysia*. Departemen of Public Health Medicine.
- Teng XF, et al. (2007). The Effect Of Music On Hypertensive Patients. *PMID: 18003042*.
- Varvogli Liza & Darviri Christina. (2011). Stress Management Techniques: Evidence-Based Procedures That Reduce Stress And Promote Health. *Health Science Journal: Volume 5, Issue 2*.
- Weber et al. (2013). Clinical Practice Guidelines for the Management of Hypertension in the Community. *DOI: 10.1111/jch. Diperoleh 11 Desember 2016*.
- Yakin. (2010). *Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tekanan Darah*. Semarang: Politeknik Kesehatan.
- Yanti Nova. (2012). Perbandingan Efektifitas Terapi Zikir Dengan Relaksasi Benson Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Pasien DM di Sumatra Barat. *FIK UI 2012*.
- Young C & Koopsen C. (2007). *Spiritual Kesehatan dan Penyembuhan*. Medan: Bina Media Perintis.
- Zuraidah, et al. (2012). Analisis Faktor Resiko pada Masyarakat di Kecamatan Kemunig Kota Palembang. Riset Pembinaan Tenaga Kesehatan. *Poltekes Palembang*

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 11 Desember 2016.*