

## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diperoleh dari penelitian “ Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Desa Jonggrangan” akan dipaparkan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden pada penelitian ini usia responden minimal 50 tahun dan maksimal 60 tahun dengan rerata umur  $55,48 \pm 3,12$  tahun. Jenis Kelamin Responden yaitu Perempuan sebanyak 12 orang (57,1%) dan responden laki-laki sebanyak 9 orang (42,9%).
2. Tekanan darah sebelum hipnoterapi dari 11 responden kelompok eksperimen yaitu tekanan darah sistole minimal 143,14 dan maksimal 165 dengan *mean* 152,01 dan standar deviasi 9,46. Tekanan darah diastole minimal 82,86 dan maksimal 106 dengan *mean* 96,54 dan standar deviasi 6,60. Sedangkan tekanan darah sebelum pada 10 responden kelompok kontrol adalah tekanan darah sistole minimal 140 dan maksimal 160 dengan *mean* 153,50. Tekanan darah diastole minimal 90 dan maksimal 105 dengan *mean* 97,00.
3. Tekanan darah setelah Hipnoterapi dari 11 responden kelompok eksperimen yaitu tekanan darah sistole minimal 131,86 dan maksimal 157 dengan *mean* 143,54. Tekanan darah diastole minimal 79 maksimal 98,86 dengan *mean* 90,11 dan standar deviasi 6,20. Sedangkan tekanan darah kelompok kontrol setelah jeda waktu yang sama dengan hipnoterapi adalah tekanan darah sistole minimal 131,86 dan maksimal 157 dengan *mean* 152,51 dan standar deviasi 9,25. Tekanan darah diastole minimal 86,71 dan maksimal 103 dengan *mean* 95,50 dan standar deviasi 0,86.
4. Terdapat pengaruh Hipnoterapi terhadap tekanan darah penderita Hipertensi dibuktikan dengan dengan uji *Mann Whitney* dimana nilai  $p\text{-value} < \alpha$  ( $0,007 < 0,05$ ) untuk tekanan darah sistole. Sedangkan untuk tekanan darah sistole didapatkan hasil nilai  $p\text{-value} < \alpha$  ( $0,041 < 0,05$ ).

## **B. Saran**

1. **Bagi Responden/lansia**  
Responden/lansia mendapatkan terapi alternatif nonfarmakologis untuk membantu menurunkan tekanan darah penderita hipertensi.
2. **Bagi Posyandu/Kader**  
Posyandu/Kader dapat memperoleh ilmu baru tentang penanganan nonfarmakologis penyakit hipertensi.
3. **Bagi Perawat**  
Perawat dapat melakukan hipnoterapi sebagai alternatif nonfarmakologis bagi penderita Hipertensi.
4. **Bagi Peneliti Selanjutnya**  
Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan cakupan sampel yang lebih luas lagi dan modifikasi Teknik Hipnoterapi.