

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul “Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Dukuh Mlandang Desa Tempursari” dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah rerata lansia umur 64 tahun, jenis kelamin mayoritas perempuan sebanyak 25 orang (52,1%), pendidikan mayoritas SD sebanyak 20 orang (41,7%), pekerjaan mayoritas Buruh sebanyak 20 orang (41,7%).
2. Sebelum diberikan terapi dzikir responden dengan tekanan darah berat 12 lansia (25,0%), ringan 16 lansia (33,3%), sangat berat 2 lansia (4,2%), sedang 18 lansia (37,5%).
3. Sesudah diberikan terapi dzikir responden dengan tekanan darah ringan sebanyak 29 lansia (60.0%), sedang sebanyak 12 lansia (25.0%), berat sebanyak 6 lansia (13.0%), sangat berat sebanyak 1 lansia (2.0%).
4. Ada pengaruh terapi dzikir terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Dukuh Mlandang Desa Tempursari dengan  $p=0,000$ .

#### **B. Saran**

1. Bagi Peneliti

Diharapkan untuk penelitian selanjutnya diharapkan lebih besar jumlah responden, waktu pemberian terapi, dan mengkontrol faktor-faktor yang dapat mempengaruhi nilai tekanan darah sesuai teori agar hasil yang didapatkan lebih maksimal.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan sebagai bahan penelitian mahasiswa selanjutnya dan sumber referensi dan inovasi terbaru dalam penatalaksanaan hipertensi secara nonfarmakologi.

### 3. Bagi Masyarakat

Masyarakat dapat menjadikan terapi alternatif secara nonfarmakologis yang telah teruji keamanan dan tanpa efek samping, serta dapat dilakukan secara rutin maupun dalam jangka waktu dalam pengontrolan tekanan darah.

### 4. Bagi Responden

Diharapkan responden yang bertekann darah tinggi dapat menjadikan terapi dzikir sebagai salah satu alternatif bagi penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.