

## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

1. Tekanan darah sistolik sebelum diberikan meditasi pernapasan
  - a. Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum diberikan meditasi pernapasan pada yang pertama adalah 148,00 (95% CI: 143,81-152,19) dengan standar deviasi 8,944. Tekanan darah sistolik terendah 130mmHg dan tekanan darah sistolik tertinggi adalah 160 mmHg.
  - b. Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum diberikan meditasi pernapasan yang kedua didapatkan 143,50 (95% CI: 138,63-148,37) dengan standar deviasi 10,400. Tekanan darah sistolik terendah 130mmHg dan tekanan darah sistolik tertinggi adalah 160 mmHg.
  - c. Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum diberikan meditasi pernapasan yang ketiga didapatkan 137,00 (95% CI: 133,57-140,43) dengan standar deviasi 7,327. Tekanan darah sistolik terendah 130mmHg dan tekanan darah sistolik tertinggi adalah 160 mmHg.
2. Tekanan darah sistolik sesudah diberikan meditasi pernapasan
  - a. Rata-rata tekanan darah sistolik sesudah diberikan meditasi pernapasan pada yang pertama adalah 133,50 (95% CI: 128,88-

138,12) dengan standar deviasi 9,881. Tekanan darah sistolik terendah 120 mmHg dan tekanan darah sistolik tertinggi adalah 150 mmHg.

b. Rata-rata tekanan darah sistolik sesudah diberikan meditasi pernapasan yang kedua didapatkan 126,50 (95% CI: 121,40-131,60) dengan standar deviasi 10,894. Tekanan darah sistolik terendah 110 mmHg dan tekanan darah sistolik tertinggi adalah 140 mmHg.

c. Rata-rata tekanan darah sistolik sesudah diberikan meditasi pernapasan yang ketiga didapatkan 122,00 (95% CI: 118,41-125,59) dengan standar deviasi 7,678. Tekanan darah sistolik terendah 100mmHg dan tekanan darah sistolik tertinggi adalah 130 mmHg.

### 3 Perbedaan Rata-rata Tekanan Darah Sistolik Sebelum dan Sesudah Diberikan Meditasi Pernapasan

Di dapatkan data statistik *p-value*  $0,000 \leq \alpha = 0,05$  dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan nilai rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah diberikan meditasi pernapasan.

### 4 Pengaruh Pemberian Meditasi Pernapasan Terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi di Panti Werdha Dharma Bhakti Palembang

H.a diterima yang artinya ada pengaruh meditasi pernapasan terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi di Panti Werdha Dharma Bhakti Palembang.

## **B. Saran**

### 1. Bagi Panti Werdha Dharma Bhakti Palembang

Panti Werdha mengadakan program meditasi pernapasan yang dilakukan 3 kali seminggu dengan alat bantu CD, SOP serta mengajarkan kepada perawat, staf karyawan dan karyawan/wati cara meditasi pernapasan agar dapat diimplementasikan untuk membimbing para lansia agar meditasi ini dapat diterapkan di Panti Werdha Dharma Bhakti Palembang.

### 2. Bagi Institusi Pendidikan

Menyediakan sarana dan prasarana yaitu CD, SOP, literatur atau buku sesuai dengan penelitian yaitu meditasi pernapasan untuk menambah wawasan dan pengetahuan mahasiswa/i serta mempermudah dalam penyusunan skripsi selanjutnya.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi ekspansi paru misalnya aktivitas atau riwayat pekerjaan, riwayat merokok dan usia terhadap lansia dengan hipertensi yang akan dilakukan meditasi pernapasan.