

4.1 Kesimpulan

Bersadarkan hasil penelitian dengan melakukan studi literature dan menganalisanya dapat disimpulkan bahwa terapi meditasi yang dilakukan secara rutin 2 kali dalam seminggu terbukti secara parsial dan simultan dengan variabel usia dan jenis kelamin dapat mempengaruhi tekanan darah sebelum dilakukan terapi meditasi sistolik 140/25 mmHg dan diastolik 92/25 mmHg. Setelah dilakukan terapi meditasi terjadi penurunan tekanan darah menjadi rata-rata sistolik 130/60 mmHg dan diastolik 92/25 mmHg. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi meditasi terhadap perubahan tekanan darah pada pasien penderita hipertensi. Meditasi yang dilakukan secara rutin dan bertahap dapat meningkatkan kualitas hidup pada penderita hipertensi.

4.2 Saran

4.2.1 Perawat

Perawat di rumah sakit dapat memberikan solusi untuk pasien hipertensi agar melakukan teknik terapi meditasi pada pasien hipertensi.

4.2.2 Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya untuk melakukan literature terkait media atau metode yang dapat digunakan dalam metode apapun. Mungkin dapat melakukan penelitian dengan menambah variabel dan melakukan analisis yang lebih dalam atau dapat melakukan penelitian nyata, misalnya memberikan penyuluhan, memberikan kuesioner sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan serta dapat membandingkan hasil sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan atau memberikan metode lain.