

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil *skoring* menggunakan JBI, didapatkan 5 jurnal masuk kriteria inklusi dan eksklusi yang merupakan jurnal terbaik karena memiliki rekomendasi kuat (Grad A), Skala *Skor QonCual* tinggi (*High*), dan memiliki keefektifan untuk diterapkan, dibuktikan dengan adanya pengaruh pemberian meditasi terhadap tekanan darah pada lansia. Dari lima jurnal yang menggunakan metode *critical appraisal* mengenai *literature review*, jurnal keempat yang direkomendasikan adalah penelitian yang dilakukan oleh Ni Putu Wiwik Oktaviani, Ni Putu Yessi Urmilasari, Ni Wayan Trisnadwi, dan I Made Sudarma 2020 berdasarkan uji statistik nilai  $p = 0,00 < 0,05$  menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian meditasi terhadap tekanan darah tinggi pada lansia di Banjar Angkling Desa Pakpakan wilayah kerja Puskesmas Gianyar II, kelebihan jurnal ini adalah pembahasan dan hasil penelitiannya jelas sehingga mudah untuk membaca arti dari isi jurnal, peneliti menjelaskan berapa lama meditasi Efektif.

#### **6.2 Saran**

##### 1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan berguna untuk peneliti sendiri yaitu memperluas wawasan yang baru tentang meditasi sebagai pendukung dari pengobatan nonfarmakologi untuk tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan secara khusus berguna untuk peneliti selanjutnya sebagai acuan untuk penelitian atau riset selanjutnya, dan yang akan meneliti dengan variabel yang sama secara umum dan dapat menjadi masukan untuk penelitian selanjutnya.

## 3. Bagi perawat

Berdasarkan *literature* ini maka hendaknya perawat lebih mempelajari kembali mengenai pemberian meditasi agar mampu memberikan pelayanan yang baik, juga sebagai intervensi atau asuhan keperawatan untuk menurunkan tekanan darah dengan hipertensi sehingga dapat meningkatkan status kesehatan lansia.