

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Kesimpulan dari pembahasan diatas adalah bahwa jenis kelamin dan usia mempunyai pengaruh terhadap peningkatan tekanan darah. Pada wanita lebih mempunyai resiko menderita hipertensi begitu juga seseorang yang telah bertambah usia akan beresiko tinggi menderita hipertensi.

Pada saat sebelum penelitian terapi berdzikir, tekanan darah responden pada kategori Hipertensi ringan sebanyak 6 orang dan rata-rata tekanan darah responden sebelum intervensi terapi berdzikir senilai 150/90 mmHg dan setelah dilakukan intervensi terapi berdzikir didapatkan hasil rata-rata tekanan darah 132/84 mmHg, serta rata-rata selisih MAP pada penelitian terapi berdzikir adalah 13,7.

B. SARAN

1. Masyarakat

Disarankan kepada masyarakat khususnya penderita hipertensi, agar dapat mempraktekkan dalam kehidupan sehari-hari terapi dzikir yang digunakan sebagai salah satu pilihan untuk menurunkan tekanan darah, menghindari gaya hidup yang bisa meningkatkan tekanan darah dan mendekatkan diri kepada Allah *subhanahu wa ta'ala*, serta dapat mengajarkan anggota keluarga lainnya yang menderita tekanan darah.

2. Pengembangan ilmu pengetahuan keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk peningkatan pengembangan ilmu dan teknologi terapan serta dapat digunakan sebagai referensi khususnya ilmu keperawatan dalam

menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi semakin meluas dan berkembang.

3. Peneliti

Untuk peneliti diharapkan untuk mengembangkan dan melanjutkan penelitian apakah intervensi terapi dzikir ini ada pengaruhnya terhadap hipertensi dengan kategori sedang atau berat.