

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh terapi kombinasi murottal Al-Qur'an dan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada wanita usia subur dengan hipertensi dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tekanan darah WUS dengan hipertensi sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi kombinasi murottal Al-Qur'an dan relaksasi otot progresif, sistolik dan diastolik sebelum intervensi 153,1 mmHg dan 94,29 mmHg, dan sesudah diberikan intervensi 137,38 mmHg dan 83,57 mmHg.
2. Tekanan darah WUS dengan hipertensi sebelum dan sesudah konsumsi obat standar hipertensi sistolik dan diastolik sebelum konsumsi obat standar hipertensi 144,76 mmHg dan 93,33 mmHg, dan sesudah konsumsi obat standar hipertensi menjadi 137,62 mmHg dan 86,90 mmHg.
3. Terdapat pengaruh terapi kombinasi murottal Al-Qur'an dan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada wanita usia subur dengan hipertensi, *p value* 0,001. Selisih penurunan systole kelompok intervensi dan kontrol $15,72 - 7,34 = 8,38$ mmHg, selisih diastole kelompok intervensi dan kelompok kontrol $10,72 - 6,43 = 4,29$ mmHg yang berarti penurunan tekanan darah pada kelompok intervensi lebih besar dibandingkan kelompok kontrol.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, penulis mempunyai beberapa saran sebagai berikut:

1. Puskesmas Metro

Bagi Puskesmas Metro agar lebih dapat meningkatkan pelayanan kesehatan pada wanita terutama wanita usia subur dengan hipertensi, salah satunya dengan edukasi dan penyuluhan terkait kejadian hipertensi dan upaya promotive yang dapat dilakukan, salah satunya yaitu terapi kombinasi murottal Al-Qur'an dan relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah.

2. Bagi Institusi Prodi Kebidanan Metro

Bagi institusi pendidikan memberikan referensi terbaru mengenai pelaksanaan yang efektif dalam penanganan hipertensi pada wanita usia subur, sehingga dapat diterapkan oleh mahasiswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk menyempurnakan penelitian ini perlunya penelitian lanjutan untuk melihat penurunan tekanan darah dapat dikembangkan dengan penambahan lama hari, dosis, dan pemilihan responden sehingga diperoleh hasil yang lebih optimal.