

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Subjek penelitian ini lansia dengan diagnosa medis hipertensi dengan keluhan utama yang dirasakan yaitu subjek mengeluh sulit untuk memulai tidur, subjek mengatakan sering terbangun saat tidur di malam hari, subjek mengeluh tidak puas tidur, subjek mengatakan tidur malam 4 jam, subjek mengatakan pada saat bangun badan merasa lelah.
2. Implementasi terapi audio murottal serta edukasi hipertensi, dilakukan 6 kali terapi.
3. Setelah diberikan terapi musik audio murottal didapatkan keluhan sulit tidur, sering terjaga, tidak puas tidur, dan istirahat tidak cukup dengan skor 5 yaitu menurun. Tindakan ini berhasil mengatasi masalah keperawatan yang timbul, penulis melakukan tindakan yang telah direncanakan.
4. Teknik terapi audio murottal berhasil untuk meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan tekanan darah.
5. Pada evaluasi hari ke 5 terjadi peningkatan pendengaran pada subjek.

B. Saran

1. Peneliti/Mahasiswa.
 - a. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi lebih lanjut potensi terapi audio murottal dalam meningkatkan pendengaran, di samping efek relaksasi yang telah diketahui. Studi mendatang dapat secara spesifik meneliti pengaruh audio murottal terhadap peningkatan fungsi pendengaran pada partisipan dengan kondisi pendengaran yang bervariasi.
 - b. Disarankan kepada peneliti selanjutnya menggunakan *headset* untuk meningkatkan fokus pada subjek.
 - c. Disarankan peneliti selanjutnya memiliki *headset* saat melakukan terapi, memiliki 2-3 *headset* agar mempunyai cadangan jika *headset* yang dipakai subjek rusak atau tidak berfungsi.

2. Puskesmas Kotabumi 1

Bagi perawat khususnya yang berinteraksi dengan lansia studi kasus ini dapat menjadi contoh bagaimana terapi murotal Al-Qur'an surah Ar-Rahman dapat dipertimbangkan sebagai salah satu pendekatan personal dalam menangani gangguan tidur pada lansia dengan hipertensi. Pendekatan yang berpusat pada pasien dan mempertimbangkan aspek spiritual dapat menjadi penting dalam memberikan perawatan holistik.

3. Pasien dan Keluarga

Bagi keluarga dan pendamping lansia pengalaman dalam studi kasus ini menunjukkan pentingnya dukungan keluarga dalam memfasilitasi dan menciptakan lingkungan yang kondusif untuk implementasi terapi murotal. Mendampingi lansia saat mendengarkan murotal dan menciptakan suasana tenang dapat meningkatkan efektivitasnya. Sebagai alternatif yang aman dan mudah diakses, terapi audio murottal Al-Qur'an dapat dimasukkan ke dalam rutinitas malam lansia hipertensi dengan gangguan pola tidur untuk membantu menstabilkan tekanan darah melalui efek relaksasi dan memberikan ketenangan pikiran yang mendukung pola tidur yang lebih sehat.