

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian "*Pengaruh Slow Deep Breathing dan Terapi Murotal Al-Qur'an terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Cidahu di Desa Cieurih Tahun 2025*", dapat disimpulkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan utama dengan prevalensi yang tinggi di Indonesia, khususnya di Kabupaten Kuningan. Pengelolaan hipertensi tidak hanya mengandalkan terapi farmakologi, tetapi juga memerlukan pendekatan nonfarmakologis untuk meningkatkan efektivitas penurunan tekanan darah dan kualitas hidup penderita.

Penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *slow deep breathing* dan terapi Murotal Al-Qur'an dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Slow deep breathing* bekerja dengan merangsang sistem saraf parasimpatis yang menurunkan denyut jantung dan menyebabkan vasodilatasi, sedangkan terapi murotal Al-Qur'an memberikan efek relaksasi dan menurunkan hormon stres, sehingga tekanan darah dapat turun secara signifikan. Kedua intervensi ini dapat menjadi terapi komplementer yang efektif, aman, mudah dilakukan, dan berbiaya rendah bagi penderita hipertensi.

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh *slow deep breathing* dan terapi murotal Al-Qur'an terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Cieurih, Kecamatan Cidahu, Kabupaten Kuningan, dapat disusun kesimpulan untuk setiap tujuan khusus sebagai berikut

1. Gambaran tekanan darah sistol sebelum dan sesudah diberikan *SlowDeep Breathing*

- Sebelum intervensi *slow deep breathing*, rata-rata tekanan darah sistol pada responden cenderung tinggi.
- Setelah diberikan intervensi *slow deep breathing*, terjadi penurunan signifikan pada rata-rata tekanan darah sistol, menunjukkan efektivitas intervensi ini dalam menurunkan tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi.

2. Gambaran tekanan darah diastol sebelum dan sesudah diberikan *Slow Deep Breathing*

- Tekanan darah diastol sebelum intervensi juga berada pada kisaran tinggi.
- Setelah intervensi *slow deep breathing*, terjadi penurunan rata-rata tekanan darah diastol pada responden, yang menunjukkan bahwa teknik ini berdampak positif menurunkan tekanan darah diastolik.

3. Gambaran tekanan darah sistol sebelum dan sesudah diberikan Terapi Murotal Al-Qur'an

- Tekanan darah sistol sebelum mendengarkan murotal Al-Qur'an cukup tinggi pada kelompok responden.
- Setelah intervensi murotal Al-Qur'an, terdapat penurunan tekanan darah sistol secara signifikan, menggambarkan murotal Al-Qur'an dapat membantu menurunkan tekanan darah sistolik.

4. Gambaran tekanan darah diastol sebelum dan sesudah diberikan Terapi Murotal Al-Qur'an

- Tekanan darah diastol sebelum intervensi murotal relatif tinggi.
- Setelah diberikan terapi murotal Al-Qur'an, terjadi penurunan rata-rata tekanan darah diastol, membuktikan bahwa terapi ini berdampak pada penurunan tekanan darah diastolik.

5. Pengaruh *Slow Deep Breathing* pada penderita hipertensi

- Uji statistik Wilcoxon menunjukkan nilai p -value 0,05), sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara efektivitas *slow deep breathing* dan terapi murotal Al-Qur'an dalam menurunkan tekanan darah
- Kedua intervensi sama efektifnya dan dapat dijadikan terapi komplementer nonfarmakologis bagi penderita hipertensi.

Kesimpulan di atas secara komprehensif menggambarkan bahwa baik *slow deep breathing* maupun terapi murotal Al-Qur'an efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, dan keduanya bisa dijadikan pilihan intervensi nonfarmakologis secara mandiri maupun komplementer.

6.2 Saran

- 1) Bagi Praktisi Kesehatan: Disarankan untuk mengintegrasikan teknik *slow deep breathing* dan terapi Murotal Al-Qur'an sebagai bagian dari intervensi nonfarmakologis dalam program manajemen hipertensi di fasilitas kesehatan

- 2) Bagi Perkembangan Ilmu Kesehatan, khususnya di wilayah dengan prevalensi hipertensi tinggi. Pelatihan kepada tenaga kesehatan mengenai teknik ini juga perlu dilakukan agar dapat diaplikasikan secara optimal kepada pasien,
- 3) Bagi Puskesmas Cidahu
 Penelitian ini dapat menjadi bahan informasi bagi UPTD Puskesmas Cidahu untuk menyusun program pengobatan hipertensi non farmakologis dan spritual seperti *Slow Deep Breathing* dan terapi murotal Al-Qur'an.
- 4) Bagi Penderita Hipertensi: Penderita hipertensi dianjurkan untuk rutin melakukan *slow deep breathing* dan mendengarkan Murotal Al-Qur'an sebagai upaya dalam menurunkan tekanan darah, selain tetap mengikuti anjuran pengobatan medis dari dokter. Konsistensi dalam menjalankan terapi ini dapat membantu menjaga tekanan darah tetap stabil dan meningkatkan kualitas hidup.
- 5) Bagi Peneliti Selanjutnya: Penelitian lebih lanjut dengan desain yang lebih besar dan variabel yang lebih beragam sangat diperlukan untuk memperkuat bukti ilmiah mengenai pengaruh *slow deep breathing* dan terapi Murotal Al-Qur'an dalam menurunkan tekanan darah, serta untuk mengeksplorasi mekanisme fisiologis yang terlibat secara lebih detail.