

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden berdasarkan usia paling banyak usia 56-65 tahun ada 14 responden (43,8%), lama menderita hipertensi paling banyak > 5 tahun ada 18 responden (56,2%), jenis kelamin paling banyak berjenis kelamin perempuan ada 26 responden (81,2%), pendidikan paling banyak Dasar (SD, SMP) ada 25 responden (78,1%), pekerjaan paling banyak swasta ada 12 responden (37,5%).
2. Tekanan darah penderita hipertensi sebelum intervensi kombinasi terapi benson dan murrotal Al-Quran di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen tekanan darah *sistole* mayoritas grade 2 dan grade 3 sebanyak 15 responden (46,9%), Tekanan darah *diastole* mayoritas grade 1 sebanyak 16 responden (50,0%).
3. Tekanan darah penderita hipertensi sesudah intervensi kombinasi terapi benson dan murrotal Al-Quran di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen tekanan darah *sistole* mayoritas normal sebanyak 27 responden (84,4%). Tekanan darah *diastole* mayoritas normal sebanyak 28 responden (87,5%).
4. Ada pengaruh kombinasi terapi benson dan murrotal al-quran terhadap tekanan darah penderita hipertensi di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen (*sistole p value* 0,001 dan *diastole p value* 0,001 < 0,05).

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka ada beberapa saran yang perlu diperhatikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi responden

Bagi penderita hipertensi disarankan untuk menerapkan kombinasi terapi relaksasi Benson dan murottal Al-Qur'an secara rutin sebagai salah satu upaya non-farmakologis dalam mengontrol tekanan darah. Terapi ini mudah dilakukan secara mandiri di rumah, aman, dan dapat meningkatkan ketenangan jiwa serta spiritualitas.

2. Bagi RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen

Bagi RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen disarankan untuk mempertimbangkan integrasi terapi komplementer seperti terapi Benson dan murottal Al-Qur'an dalam pelayanan keperawatan, khususnya bagi pasien dengan hipertensi.

3. Bagi Universitas Sahid Surakarta

Bagi Universitas Sahid Surakarta disarankan untuk mendorong mahasiswa untuk lebih banyak melakukan penelitian berbasis terapi komplementer yang bernuansa Islami dan kontekstual dengan budaya masyarakat.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan desain yang lebih kuat seperti *randomized controlled trial (RCT)*, jumlah sampel yang lebih besar, serta waktu intervensi yang lebih panjang

agar diperoleh hasil yang lebih valid dan dapat digeneralisasikan. Menambahkan pengukuran variabel psikologis seperti tingkat kecemasan atau kualitas tidur untuk memahami dampak terapi secara menyeluruh.

