

## BAB 6

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 6.1 Kesimpulan

Dari 222 lansia yang terdaftar di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 Jakarta Selatan:

- didapatkan 75 (33.78%) lansia dengan tekanan darah pre-hipertensi, hipertensi derajat I, dan hipertensi derajat II. Angka ini menunjukkan penderita hipertensi yang cukup tinggi di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 Jakarta Selatan. Dari 75 lansia tersebut, 42 lansia memenuhi kriteria inklusi dan bersedia menjadi responden.
- Sebelum mendengarkan musik klasik, rerata tekanan darah sistolik dan diastolik kelompok yang diberi musik klasik adalah  $160.95 \pm 17.86$  mmHg dan  $90.10 \pm 10$  mmHg, sedangkan kelompok yang tidak diberi musik klasik (kontrol) rerata tekanan darah sistolik dan diastoliknya adalah  $161.90 \pm 22.28$  mmHg dan  $89.52 \pm 13.22$  mmHg.
- Sesudah diberi musik klasik, rerata tekanan darah sistolik dan diastolik kelompok yang diberi musik klasik adalah  $144.76 \pm 21.12$  mmHg dan  $84.29 \pm 10.76$  mmHg, sedangkan kelompok yang tidak diberi musik klasik (kontrol) rerata tekanan darah sistolik dan diastoliknya adalah  $160.48 \pm 22.02$  mmHg dan  $88.10 \pm 14.01$  mmHg.
- Berdasarkan hasil tersebut diketahui adanya penurunan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik sebesar 17,14 mmHg dan 5,71 mmHg. Menurut analisis statistik, terdapat hubungan mendengarkan musik klasik dalam menurunkan tekanan darah tinggi, dimana didapatkan perbedaan yang bermakna tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum-sesudah mendengarkan musik klasik pada kelompok yang diberi musik klasik (P

<0.05), sedangkan kelompok yang tidak diberi musik klasik, tidak terdapat perbedaan yang bermakna ( $P > 0.05$ ).

## 6.2 Saran

1. Bagi responden
  - Mengajukan penggunaan musik klasik sebagai salah satu terapi alternatif untuk menurunkan tekanan darah tinggi.
  - Mengajukan responden untuk melakukan kontrol tekanan darah dan secara teratur mengonsumsi obat-obat anti hipertensi yang adalah terapi utama dari hipertensi.
2. Bagi Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 Jakarta Selatan

Mengajukan untuk mengoptimalkan terapi hipertensi bagi para lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 Jakarta Selatan, baik dengan obat-obat anti hipertensi, pengelolaan diet, olahraga dan terapi musik klasik yang dapat menjadi salah satu alternatif terapi dalam menurunkan tekanan darah.
3. Bagi Ilmu Pengetahuan

Mengembangkan data yang diperoleh dengan penelitian lebih lanjut, terutama jenis musik apa saja yang dapat bermanfaat untuk kesehatan.
4. Bagi masyarakat

Mengajukan untuk dapat memanfaatkan musik dengan tepat dalam kehidupan sehari-hari, diantaranya musik klasik untuk relaksasi, maupun bagi penderita tekanan darah tinggi sebagai salah satu alternatif terapi.
5. Bagi peneliti selanjutnya
  - Kepada peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan sampel penelitian yang lebih banyak dan waktu penelitian yang tidak hanya satu kali sehingga data yang didapatkan lebih akurat.
  - Peneliti selanjutnya juga dapat membandingkan jenis musik lain, tidak hanya musik klasik apakah bermanfaat dalam menurunkan tekanan darah.