

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dengan metode *kohort* pada February 2018 – Mei 2018 terhadap 50 orang mahasiswa/mahasiswi fakultas kedokteran Universitas Tarumanagara sebagai responden, dapat disimpulkan bahwa

1. Terdapat perbedaan tekanan darah sistolik saat keadaan relaks dengan saat inspirasi yang cenderung adanya penurunan tekanan darah, dengan nilai p sistol 0.00 yang berarti adanya perbedaan yang bermakna.
2. Terdapat perbedaan tekanan darah diastolik saat keadaan relaks dengan saat inspirasi yang cenderung adanya penurunan tekanan darah, dengan nilai p diastol 0.003 yang berarti adanya perbedaan yang bermakna.
3. Terdapat perbedaan tekanan darah sistolik saat keadaan relaks dengan saat ekspirasi yang cenderung adanya peningkatan tekanan darah, dengan nilai p sistol 0.177 yang memberikan hasil yang tidak bermakna, tetapi didapatkan adanya kenaikan walaupun hanya sebesar 1.140 mmHg.
4. Terdapat perbedaan tekanan darah diastolik saat keadaan relaks dengan saat ekspirasi yang cenderung adanya peningkatan tekanan darah, dengan nilai p diastol sebesar 0.04 yang berarti adanya perbedaan yang bermakna.
5. Terdapat perbedaan tekanan darah sistolik saat inspirasi dengan saat ekspirasi yang cenderung adanya peningkatan tekanan darah, dengan nilai p sistol 0.04 yang berarti adanya perbedaan yang bermakna.
6. Terdapat perbedaan tekanan darah diastolik saat inspirasi dengan saat ekspirasi yang cenderung adanya peningkatan tekanan darah, dengan nilai p diastol 0.04 yang berarti adanya perbedaan yang bermakna.

6.2 Saran

1. Kepada masyarakat luas disarankan untuk sering inspirasi dalam seperti pada latihan yoga karena dapat menurunkan tekanan darah, tetapi perlu diperhatikan untuk tidak inspirasi terlalu lama sebab dapat meningkatkan tekanan darahnya.

2. Saran untuk penelitian selanjutnya agar menggunakan sampel yang lebih banyak serta lebih memperhatikan faktor perancu sehingga bisa mendapatkan hasil yang lebih akurat.
3. Perlu dilakukannya penelitian lebih lanjut terkait perbedaan tekanan darah saat inspirasi dan ekspirasi dengan waktu yang berbeda karena perbedaan waktu akan sangat mempengaruhi tercapai atau tidaknya batas ambang *baroreceptors*, serta menggunakan metode lain selain *valsalva maneuver* dan *müller maneuver*; dan juga memakai alat lain yang lebih akurat seperti *sphygmomanometer digital*, *electrocardiogram*, atau *noninvasive volume clamp device*.