

## **BAB 7**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **7.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh pemberian terapi meditasi terhadap tingkat stres dan perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Griya Werdha Jambangan Surabaya menunjukkan hasil bahwa mayoritas responden mengalami penurunan tingkat stres dan mengalami penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik. Berdasarkan hasil uji statistik dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi meditasi terhadap tingkat stres dan perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Griya Werdha Jambangan Surabaya.

#### **7.2 Saran**

##### **7.2.1 Bagi Penderita Hipertensi**

Penderita hipertensi diharapkan terus melakukan terapi meditasi selama 15 menit untuk menurunkan tingkat stres dan menurunkan tekanan darah serta mencegah terjadinya komplikasi pada hipertensi.

##### **7.2.2 Bagi Perawat Panti**

Perawat panti diharapkan dapat mengaplikasikan terapi meditasi pada lansia dengan hipertensi sebagai pengembangan intervensi untuk menurunkan tingkat stres dan menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

##### **7.2.3 Bagi Caregiver Lansia**

Caregiver lansia diharapkan dapat mengaplikasikan terapi meditasi pada lansia dengan hipertensi untuk menurunkan tingkat stres dan tekanan darah.

#### **7.2.4 Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan**

Institusi pendidikan keperawatan diharapkan dapat menggunakan hasil penelitian sebagai referensi di bidang keperawatan terutama pengobatan non farmakologis untuk penderita hipertensi.

#### **7.2.5 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan memodifikasi desain penelitian menjadi *quasi experiment* dengan pendekatan *pre post test with control group design* dan jumlah responden penelitian lebih banyak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afriansyah, A., & Santoso, M. B. (2019). Pelayanan Panti Werdha Terhadap Adaptasi Lansia. *Responsive*, 2(3), 139. <https://doi.org/10.24198/responsive.v2i3.22925>
- Annisa, N. (2018). Perbedaan Pengaruh Pemberian Meditasi Sederhana Dan Latihan Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Mentari Senja Semanggi Surakarta. *University Research Colloquium (URECOL)*, 457–463.
- Azizah, L. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Candra, I. W., Harini, I. G. A., & Sumirta, I. N. (2017). Psikologi Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa. Yogyakarta: In Cv. Andi Offset.
- Candra, I. W., Ruspawan, I. D. M., Sudiantara, I. K., Keperawatan, J., Kesehatan, P., Pulau, D., & No, M. (2016). Pengaruh Relaksasi Progresif Dan Meditasi Terhadap Tingkat Stres Pasien Hipertensi I. *JRKN*, 01(33), 102–110.
- Cohen, S. (1994). *Perceived Stress Scale - Mind Garden*. Mind Garden.
- DA Amira, I., Suryani, & Hendrawati. (2021). Hubungan tingkat stres dengan hipertensi pada lansia di puskesmas guntir kabupaten garut. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada : Jurnal Ilmu Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan Dan Farmasi*, 21(1), 21–28.
- Devi, & Samaga. (2015). Effect Of Transcendental Meditation On Stress And Blood Pressure Among Patients With Systemic Hypertension. *Asian Journal of Nursing Education and Research*, 5(1). <https://doi.org/10.5958/2349-2996.2015.00032.4>
- Dewi, S. R. (2014a). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Deepublish.
- Dewi, S. R. (2014b). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: CV BUDI UTAMA.
- Festy, P. (2018). *Lanjut Usia Prespektif dan Masalah*. Surabaya: UM Surabaya Publishing.

- Fikriana, R. (2018). *Sistem Kardiovaskuler*. Yogyakarta: Budi Utama.
- Gunawan, A. W. (2012). *The Miracle Of Mind Body Medicin*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Hakim, A. (2011). *Dahsyatnya Pikiran Bawah Sadar. Teknik Tepat Menuju Ketenangan, Kesehatan, Keberuntungan, Kesuksesan & Kebahagiaan*. Jakarta: Visi Media.
- Hermanto, J. (2014). Pengaruh Pemberian Meditasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Unit Sosial Rehabilitasi Pucang Gading Semarang. *Jurnal Keperawatan*, 1–9.
- Hidayat. (2014). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Indira, I. E. (2016). Stress Questionnaire: Stress Investigation From Dermatologist Perspective. *Psychoneuroimmunology in Dermatology*, 141–142.
- Iskandar, M. (2014). *Live a Healthy Living*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Iswantoro, G. (2013). *Mengolah Mata Hati Melalui Relaksasi-Meditasi-Hipnosis*. Yogyakarta: Tugu Publisher.
- Jain, R. (2011). *Pengobatan Alternatif untuk Mengatasi Tekanan Darah*. Jakarta: Gramedia.
- Junaedi, E., & Yulianti, S. D. (2013). *Hipertensi Kandas Berkat Herbal* (1st ed.). Fmedia.
- Junaedi, E., Yulianti, S., & Rinata, M. G. (2013). *Hipertensi Kandas Berkat Herbal*. Jakarta: Fmedia.
- Kaunang, V. D., Buanasari, A., & Kallo, V. (2019). Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia. *E-Journal Keperawatan*, 7(2).
- Kemenkes.RI. (2014). Pusdatin Hipertensi. *Infodatin, Hipertensi*, 1–7. <https://doi.org/10.1177/109019817400200403>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Provinsi Jawa Timur Riskesdas 2018*. Jawa Timur: Balitbangkes.
- Kholifah, S. (2016). *Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Kholifah, S. N. (2016). *Keperawatan Gerontik*. Jakarta Selatan: Pusdik SDM Kesehatan.
- Kowalski, R. E. (2010). *Terapi Hipertensi Program 8 Minggu*. Bandung: Mizan Pustaka.
- Kurniawan, A., Utariani, A., Hamzah, & Nalini. (2021). Hubungan Antara

Tingkat Stres Dan Kadar Kortisol Saliva Dan Faktor Penyebab Stres Residen Anestesiologi Dan Terapi Intensif Pada Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Syntax Transformation*, 2.

- Lolong, P. A. S., Bidjuni, H. J., & Lolong, J. (2016). Hubungan Kejadian Stres Dengan Penyakit Hipertensi Pada Lansia Di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senjah Cerah Kecamatan Mapanget Kota Manado Prisia. *E-Journal Keperawatan(E-Kp)*, 2.
- Mahfiroh, I., Ligita, T., & Parjo. (2013). Hubungan pola aktivitas pemenuhan kebutuhan dasar dengan tingkat stres lanjut usia di panti sosial tresna werdha mulia dharma kabupaten kubu raya. *Hubungan Pola Aktivitas Pemenuhan Kebutuhan Dasar Dengan Tingkat Stres Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya*.
- Manuntung, A. (2018). *Terapi Perilaku Kognitif pada Pasien Hipertensi*. Malang: Wineka Media.
- Melisa, M., Hendro, K., Franly, B., Program, O., Keperawatan, S. I., & Kedokteran, F. (2015). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kemandirian Pada Orang Tua Lanjut Usia Di Desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan Barat. In *Jurnal Keperawatan* (Vol. 3, Issue 2).
- Mendoko, F., Katuuk, M., & Rompas, S. (2017). Perbedaan Status Psikososial Lanjut Usia Yang Tinggal Di Panti Werdha Damai Ranomuut Manado Dengan Yang Tinggal Bersama Keluarga Di Desa Sarongsong Ii Kecamatan Airmadidi Kabupaten Minahasa Utara. *E-Journal Keperawatan (E-Kp)*, 5(1).
- Morgan, N. (2014). *Panduan Mengatasi Stres Bagi Remaja*. Tangerang Selatan: Penerbit Gemilang.
- Nasrani, L., & Purnawati, S. (2015). Perbedaan Tingkat Stres Antara Laki-Laki Dan Perempuan Pada Peserta Yoga Di Kota Denpasar. *E-Jurnal Medika Udayana.*, 4.
- Nasrudin, J. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: Panca Terra Firma.
- Nurrahmani, U. (2014). *Stop Hipertensi*. Bandung: Familia (Grup Relasi Inti Media).
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (5th ed.). Jakarta: Salemba Medika.

- Pangaribuan, & Nurlili. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Lanjut Usia Yang Berobat Di Poliklinik Penyakit Dalam Rumah Sakit Tk. Ii Putri Hijau Medan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 3(9), 11.
- Prasetyaningrum, Y. (2014). *Hipertensi Bukan Untuk Ditakuti Terapi Sehat dengan Pengaturan Pola Makan*. Fmedia.
- Prayitno, B. (2014). *Meditasi Penyembuhan dari dalam Sembuhkan ragam penyakit mental dan fisik*. FlashBooks.
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Pudiastuti, D. (2013). *Penyakit-Penyakit Mematikan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Pujiastuti, T. T., Widiarti, R., & Widyastut, S. (2017). *Durasi Meditasi Yang Efektif Menurunkan Tekanan Darah Di Desa Dindumartani Ngemplak Sleman*.
- Putri, R. R., Widiarini, R., & Marsanti, A. S. (2021). Faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di posyandu lansia abimanyu kelurahan tawangrejo kota madiun. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Khatulistiwa*, 8(2), 82–91.
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi*. Jakarta: Prenada Media.
- Saleh, L. M., Russeng, S. S., & Tadjuddin, I. (2020). *Manajemen Stres Kerja*. Yogyakarta: Deepublish Publisher.
- Sandu, Siyoto, & Sodik, M. ali. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media.
- Sarbini, D., Zulaekah, S., & Isnaeni, F. N. (2019). *Gizi Geriatri*. Jawa tengah : Muhammadiyah University Press.
- Sari, T. W., Sari, D. K., Kurniawan, M. B., Syah, M. I. H., Yerli, N., & Qulbi, S. (2018). Hubungan Tingkat Stres Dengan Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Kota Pekanbaru. In *Collaborative Medical Journal* (Vol. 1, Issue 3).
- Selo, J., Candrawati, E., & Putri, R. M. (2017). Perbedaan Tingkat Stres Pada Lansia Di Dalam Dan Di Luar Panti Werdha Pangesti Lawang. *Nursing News*, 2(3), 522–533. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/688>
- Simanungkalit. (2007). *Terapi Tawa*. Jakarta: Papas Sinar Sinanti.
- South, M., Bidjuni, H., & Malara, R. T. (2014). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat

Kabupaten Minahasa Utara. *Unsrat Ejournal*, 2.

- Suhadi, R. dkk. (2016). *Seluk Beluk Hipertensi: Peningkatana Kompetensi Klinis Untuk Pelayanan Kefarmasian*. Yogyakarta: Sanata Dharma University Press.
- Suryani, N. K., Sugianingrat, I. A. P. W., & Laksemini, K. D. I. S. (2020). *Kinerja Sumber Daya Manusia*. Bali: Nilacakra Publishing House.
- Wahdah, N. (2011). *Menaklukan Hipertensi dan Diabetes*. Yogyakarta: Multipress.
- Wardhana, M. (2011). *Psikoneuroloimun di Bidang Dermatologi*. 38, 175–180.
- Widiyawati, W., & Sari, D. J. E. (2020). *Keperawatan Gerontik*. Malang: Literasi Nusantara.
- Wirawan. (2012). *Menghadapi Stres dan Depresi*. Jakarta: Platinum.
- Yusuf, A., K, R., & Nihayati, H. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta Selatan: Salemba Medika.