

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil penelitian studi kasus dalam penerapan terapi relaksasi musik pada usia dewasa dengan hipertensi I di RSUD Kota Bogor ruangan Sempur berdampak pada penurunan tekanan darah tinggi, walaupun penurunan tersebut sangat bervariasi dan dipengaruhi oleh pola kebiasaan sehari-hari.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Peneliti**

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat meneliti dengan responden yang lebih banyak dan waktu yang lebih panjang sehingga hasil penelitian akan menjadi lebih maksimal.

##### **2. Bagi Responden**

Terapi relaksasi musik dapat dijadikan salah satu teknik non-farmakologis untuk memberikan efek relaks yang diharapkan dapat memperlambat aktifitas jantung sehingga tekanan darah dapat lebih stabil dan dapat dilakukan secara mandiri dengan teratur untuk mendapatkan manfaat yang lebih banyak.

##### **3. Bagi pelayanan Kesehatan**

Terapi relaksasi musik dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif teknik non-farmakologis dalam penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi,

bagi pelayanan kesehatan agar dapat mengajarkan teknik tersebut kepada pasien yang bersangkutan.