

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tekanan darah sebelum pemberian musik tradisional degung sunda rata – rata sebesar 146,56 / 92,88 mmHg.
2. Tekanan darah sebelum pemberian musik instrumental koi kitaro rata – rata sebesar 146,38 / 92,06 mmHg
3. Tekanan darah sesudah pemberian musik tradisional degung sunda rata – rata sebesar 132,50 / 88,63 mmHg.
4. Tekanan darah setelah pemberian musik instrumental koi kitaro rata – rata sebesar 136,25 / 89 mmHg.
5. Terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian musik tradisional degung sunda ($p = 0,0001$) dengan rata – rata penurunan tekanan darah 14,06 / 4,56 mmHg.
6. Terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian musik instrumental koi kitaro ($p = 0,0001$) dan dengan rata – rata penurunan tekanan darah 10,13 / 3,06 mmHg.
7. Terdapat pengaruh musik (tradisional degung sunda dan instrumental koi kitaro) terhadap penurunan tekanan darah sistole dan diastole ($p = 0,0001$ dan 0,002). Musik tradisional degung sunda paling besar dalam menurunkan

tekanan darah sehingga paling efektif menurunkan tekanan darah daripada musik instrumental.

B. Saran

Adapun saran dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagi Peneliti Lain
 - a. Penelitian lanjutan dibutuhkan pengukuran kadar hormon tubuh yang secara teori dapat menaikkan atau menurunkan tekanan darah
 - b. Penelitian selanjutnya diperlukan pengukuran kadar nitric oxide dan frekuensi gelombang otak yang menurut teori dapat aktif ketika ada rangsangan musik dan mengakibatkan efek penurunan tekanan darah.
 - c. Penelitian selanjutnya diperlukan penelitian menggunakan jenis musik yang lain yang dapat menurunkan tekanan darah hingga 120/80 mmHg.
 - d. Penelitian lanjutan diperlukan menggunakan variasi durasi pemberian musik untuk memperoleh lama waktu pemberian musik yang paling efektif dalam menormalkan tekanan darah (120/80 mmHg).
2. Bagi Masyarakat
 - a. Masyarakat yang hipertensi dapat melakukan minum obat antihipertensi secara rutin dan perubahan gaya hidup sehat seperti mengurangi makanan tinggi garam dan lemak, melakukan aktivitas fisik, tidak stres, serta diikuti dengan mendengarkan musik tradisional degung sunda dan instrumental koi kitaro setiap hari agar penurunan tekanan darah lebih optimal dan berlangsung lama.