

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini akan disajikan kesimpulan dari hasil penelitian yang untuk menjawab pertanyaan serta saran yang sesuai dengan kesimpulan yang diambil.

5.1 Simpulan

Teknik imajinasi terbimbing efektif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Sensasi menyenangkan yang ditimbulkan saat imajinasi terbimbing dapat menciptakan bayangan gambar yang membawa ketenangan dan keheningan sehingga menyebabkan keadaan menjadi rileks. Hormon endorphen yang meningkat didalam darah dapat menurunkan tekanan darah.

5.2 Saran

1. Bagi Responden

Responden diharapkan agar lebih teratur dan tepat dalam melakukan teknik imajinasi terbimbing, karena teknik imajinasi terbimbing mempunyai efek yang baik bagi tubuh untuk menciptakan keadaan yang tenang dan rileks sehingga dapat mempengaruhi tekanan darah. Dalam melakukan teknik imajinasi terbimbing responden juga bisa diiringi dengan menggunakan berbagai variasi musik yang lebih santai yang disukai responden agar hasil yang didapatkan lebih maksimal.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Sebagai salah satu pelayan kesehatan sebaiknya petugas kesehatan lebih aktif dalam kegiatan promosi kesehatan, terutama dalam penanganan tekanan

darah dengan menggunakan terapi selain farmakologis seperti teknik imajinasi terbimbing pada penderita hipertensi sehingga memberikan pelayanan kesehatan dengan lebih baik dan semakin meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan agar peneliti selanjutnya dalam pemberian teknik imajinasi terbimbing pada penderita hipertensi peneliti juga dapat mengontrol variabel confounding pada responden, seperti stres, obat-obatan dan juga aktivitas sehari-hari responden, dan saat dilakukan teknik imajinasi terbimbing diharapkan posisi responden satu dengan responden yang lainnya sama karena posisi juga dapat mempengaruhi tekanan darah. Peneliti selanjutnya juga bisa mengembangkan atau menggunakan instrumen yang lain dalam melakukan teknik imajinasi terbimbing.