

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Hasil penelitian menunjukkan seluruh responden berjumlah 5 orang, semuanya berjenis kelamin perempuan dengan rentang usia 68–78 tahun (Ny. S 72 tahun, Ny. H 78 tahun, Ny. W 68 tahun, Ny. SN 70 tahun, dan Ny. M 75 tahun)
2. Sebelum diberikan intervensi terapi tertawa, tekanan darah responden berada dalam kategori tinggi. Rata-rata tekanan darah pada hari pertama adalah 159/102 mmHg, hari kedua 151/91 mmHg, dan hari ketiga 133/82 mmHg. Nilai ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami hipertensi derajat 1 hingga derajat 2 sebelum intervensi. Setelah diberikan terapi tertawa, terjadi penurunan tekanan darah yang signifikan. Pada hari pertama setelah intervensi, rata-rata tekanan darah menjadi 155/96 mmHg; hari kedua 142/90 mmHg; dan hari ketiga 128/81 mmHg. Hal ini menunjukkan bahwa terapi tertawa efektif dalam menurunkan tekanan darah baik secara sistolik maupun diastolik.
3. Hasil penelitian menunjukkan penurunan tekanan darah yang konsisten setiap hari setelah intervensi terapi tertawa selama 3 hari berturut-turut. Terapi ini terbukti efektif menurunkan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik, memberikan efek relaksasi, mengurangi kecemasan, dan menstabilkan sistem kardiovaskular pada lansia penderita hipertensi

## **B. Saran**

### **1. Bagi Responden**

Diharapkan para lansia dapat menerapkan terapi tertawa secara mandiri dan rutin sebagai metode relaksasi yang mudah, murah, dan menyenangkan untuk membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup.

### **2. Bagi Institusi Keperawatan**

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan institusi pendidikan keperawatan mengenai intervensi non-farmakologis seperti terapi tertawa. Terapi ini dapat dimasukkan dalam materi ajar atau praktik keperawatan komunitas dan gerontik untuk membekali mahasiswa dengan strategi manajemen hipertensi yang holistik.

### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan penelitian mendatang dapat melibatkan jumlah responden yang lebih besar serta menggunakan desain eksperimental yang lebih kuat. Perlu juga dilakukan evaluasi jangka panjang terhadap dampak terapi tertawa untuk mengetahui efektivitasnya secara berkelanjutan, serta menggali potensi integrasinya dengan intervensi keperawatan lain.