

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terkait pengaruh terapi konsumsi bawang putih panggang dan slow deep breathing terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi, maka dapat ditarik kesimpulan sesuai dengan tujuan penelitian bahwa:

- a. Gambaran karakteristik responden yang mengikuti penelitian ini adalah rata-rata kelompok intervensi berusia 56 tahun dan kelompok kontrol berusia 63 tahun. Mayoritas berjenis kelamin pada kelompok intervensi sebanyak 26 responden perempuan (92.9%) dan kelompok kontrol sebanyak 28 responden perempuan (100%). Berpendidikan terakhir mayoritas SD pada kelompok intervensi sebanyak 12 responden (42.9%) dan kelompok kontrol sebanyak 8 responden (32.1%). Bekerja sebagai ibu rumah tangga kelompok intervensi sebanyak 26 responden (92.9%) dan kelompok kontrol sebanyak 24 responden (85.7%). Serta lama menderita hipertensi kurang dalam rentang 1 – 5 tahun pada kelompok intervensi sebanyak 21 responden (75%) dan kelompok kontrol sebanyak 20 responden (71.4%).
- b. Gambaran tekanan darah pada kelompok intervensi, tekanan darah sistolik (SBP) rata-rata turun dari 163.32 mmHg (SD=12.970) menjadi 154.75 mmHg (SD=12.533), sedangkan tekanan darah diastolik (DBP) turun dari 99.60 mmHg (SD=5.251) menjadi 81.14 mmHg (SD=8.387). Penurunan rata-rata sebesar 8.57 mmHg untuk SBP dan 18.46 mmHg untuk DBP mengindikasikan efektivitas kombinasi konsumsi bawang putih panggang, slow deep breathing, dan obat antihipertensi. Sementara itu, pada kelompok kontrol, SBP rata-rata turun dari 148,21 mmHg (SD=8.925) menjadi 144.53 mmHg (SD=9.465), dan DBP dari 96.21 mmHg

Hilda Laili Oktabrian, 2025

PENGARUH KONSUMSI BAWANG PUTIH PANGGANG DAN SLOW DEEP BREATHING TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Keperawatan Program Sarjana
[www.upnvj.ac.id-www.library.upnvj.ac.id-www.repository.upnvj.ac.id]

(SD=5.159) menjadi 90.75 mmHg (SD=6.287). Penurunan rata-rata hanya sebesar 3.68 mmHg untuk SBP dan 5.46 mmHg untuk DBP, menunjukkan efek yang lebih rendah dibandingkan kelompok intervensi. Penelitian ini mendukung bahwa kombinasi intervensi bawang putih panggang dan *slow deep breathing* menghasilkan penurunan tekanan darah yang lebih signifikan dibandingkan hanya mengonsumsi obat antihipertensi.

- c. Hasil uji *paired t-test* menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik (SBP) pada kelompok intervensi sebelum intervensi menunjukkan nilai rata-rata sebesar 163.32 mmHg (SD= 12.970), sedangkan setelah intervensi menurun menjadi 154.75 mmHg (SD= 12.533). Penurunan rata-rata SBP sebesar 8.57 mmHg. Hal ini ditunjukkan dengan nilai *p value* < 0.001 (*p value* < 0.05). Hasil uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa tekanan darah diastolik (DBP) pada kelompok intervensi sebelum intervensi menunjukkan nilai rata-rata sebesar 99.60 mmHg (SD= 5.251, sedangkan setelah intervensi menurun menjadi 81.14 mmHg (SD= 8.387). Penurunan rata-rata DBP sebesar 18.46 mmHg. Hal ini ditunjukkan dengan nilai *p value* < 0.001 (*p value* < 0.05). Berdasarkan hasil temuan tersebut menunjukkan bahwa konsumsi bawang putih panggang dan *slow deep breathing* efektif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi sebagai terapi komplementer.
- d. Hasil uji *paired t-test* menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik (SBP) pada kelompok kontrol, sebelum *pre-test* menunjukkan nilai rata-rata 148.21 mmHg (SD=8.925), sedangkan setelah *post-test* menurun menjadi 144.53 mmHg (SD=9.465). Penurunan rata-rata SBP sebesar 3.68 mmHg. Hal ini ditunjukkan dengan nilai *p value* < 0.001 (*p value* < 0.05). Selanjutnya tekanan darah diastolik (DBP) pada kelompok kontrol, sebelum *pre-test* menunjukkan nilai rata-rata 96.21 mmHg (SD= 5.159), sedangkan setelah *post-test* menurun menjadi 90.75 mmHg (SD= 6.287). Penurunan rata-rata DBP sebesar 5.46 mmHg. Hal ini ditunjukkan dengan nilai *p value* 0.002 (*p value* < 0.05). Berdasarkan hasil temuan tersebut penurunan tekanan darah pada kelompok kontrol lebih kecil dibandingkan kelompok intervensi. Temuan ini menunjukkan bahwa hasil pengelolaan

tekanan darah akan lebih optimal jika terapi farmakologis dilengkapi dengan pendekatan nonfarmakologis, seperti konsumsi bawang putih panggang dan *slow deep breathing*.

- e. Hasil uji *independent t-test*, kelompok intervensi memiliki tekanan darah sistolik pre-intervensi yang lebih tinggi (163.32 mmHg) dibandingkan kelompok kontrol (148.21 mmHg), dengan selisih 15.11 mmHg ($P < 0.001$). Meskipun tekanan awal lebih tinggi, intervensi tetap relevan. Setelah intervensi, tekanan darah sistolik kelompok intervensi menurun menjadi 154.75 mmHg, sementara kelompok kontrol hanya turun menjadi 144.53 mmHg. Penurunan rata-rata pada kelompok intervensi sebesar 8.57 mmHg, lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol yang hanya turun 3.68 mmHg. Selisih penurunan 10.21 mmHg mendukung efektivitas intervensi ($p \text{ value} < 0.001$). Hasil uji *mann-whitney u*, menunjukkan tekanan darah diastolik *pre* intervensi kelompok intervensi lebih tinggi (99.60 mmHg) dibandingkan kelompok kontrol (96.21 mmHg), dengan selisih 3.39 mmHg ($p \text{ value} = 0.046$). Setelah intervensi dengan uji *independent t-test*, tekanan diastolik kelompok intervensi turun menjadi 81.14 mmHg, sedangkan kelompok kontrol hanya turun menjadi 90.75 mmHg. Penurunan rata-rata pada kelompok intervensi sebesar 18.46 mmHg jauh lebih signifikan dibandingkan kontrol yang hanya turun 5.46 mmHg, dengan selisih penurunan -9.61 mmHg ($p \text{ value} < 0.001$). Berdasarkan temuan tersebut, kombinasi intervensi berupa konsumsi bawang putih panggang dan *slow deep breathing*, serta obat antihipertensi terbukti lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik dibandingkan hanya menggunakan obat antihipertensi.

V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, berikut adalah beberapa hal yang dapat dijadikan sebagai saran yaitu:

- a. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi ilmiah dalam pengembangan ilmu terkait pengelolaan hipertensi dengan pendekatan

nonfarmakologis, khususnya melalui konsumsi bawang putih panggang dan teknik *slow deep breathing*. Temuan ini juga dapat mendukung pengembangan literatur dalam bidang kardiovaskuler, terutama untuk penanganan hipertensi secara komplementer.

b. Bagi Ilmu Keperawatan

Penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam penerapan terapi komplementer. Intervensi nonfarmakologis seperti konsumsi bawang putih panggang dan teknik *slow deep breathing* dapat menjadi pilihan berbasis bukti untuk praktik keperawatan dalam mengelola hipertensi secara efektif.

c. Bagi Penderita Hipertensi

Penelitian ini diharapkan bisa diterapkan oleh penderita hipertensi untuk membantu menurunkan tekanan darah secara signifikan. Intervensi ini akan lebih efektif jika didukung oleh pola hidup sehat, seperti konsumsi makanan bergizi, olahraga teratur, dan pengelolaan stres.

d. Bagi Peneliti

Temuan penelitian ini dapat menjadi dasar untuk mendukung upaya pengobatan terapi farmakologis dengan terapi komplementer bagi penderita hipertensi. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya untuk mengaplikasikan intervensi pada populasi yang lebih luas. Selain itu, disarankan untuk melakukan monitoring yang lebih intensif guna memastikan kepatuhan responden terhadap intervensi dan meminimalkan variabel yang dapat memengaruhi hasil penelitian.

e. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi kepada masyarakat tentang manfaat konsumsi bawang putih panggang dan teknik *slow deep breathing* sebagai alternatif terapi nonfarmakologis. Pendekatan ini menawarkan solusi yang aman, terjangkau, dan mudah diterapkan dalam pengelolaan hipertensi, sehingga dapat membantu mengurangi ketergantungan pada terapi farmakologis.