

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan tekanan darah pada santri yang terbiasa berpuasa Senin Kamis dengan santri yang tidak terbiasa berpuasa Senin Kamis di Pesantren Mahasiswa Qolbun Salim Walisongo Semarang.

Hasil olahan data pada kebiasaan berpuasa Senin Kamis dan tekanan darah para santri, sejumlah 54 santri terbiasa berpuasa Senin Kamis, terdapat 39 santri (72,2%) bertekanan darah normal dan 15 santri (27,8%) bertekanan darah tidak normal. Sejumlah 56 santri tidak terbiasa berpuasa Senin Kamis, hanya 17 santri (30,4%) bertekanan darah normal dan sebagian besar lainnya 39 santri (69,6%) bertekanan darah tidak normal.

Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan bantuan program *SPSS (Statistical Program For Social Service) versi 16.00 for Windows* diperoleh nilai Z sebesar -4,371 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan tekanan darah antara santri yang terbiasa berpuasa Senin Kamis dengan santri yang tidak terbiasa berpuasa Senin Kamis di Pesantren Mahasiswa Qolbun Salim Walisongo Semarang. Hal ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan oleh peneliti. Sehingga hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan yang telah disajikan, maka selanjutnya peneliti menyampaikan saran-saran yang kiranya dapat memberikan manfaat kepada pihak-pihak yang terkait atas hasil penelitian ini.

Bagi pimpinan Pesma, ustadz dan ustadzah beserta jajaran staf-staf kepengurusan Pesma, dan seluruh santri Pesantren Mahasiswa Qolbun Salim Walisongo Semarang, hendaknya membiasakan berpuasa Senin Kamis lebih intensif. Puasa Senin Kamis tidak hanya mampu mengatasi berbagai masalah

fisik saja namun juga permasalahan yang berkaitan dengan emosi. Puasa Senin Kamis juga dapat digunakan untuk mengoptimalkan kondisi tekanan darah ke titik normal.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah Tasawuf dan Psikoterapi. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan permasalahan yang sama, diharapkan untuk mengkaji masalah ini dengan jangkauan yang lebih luas dengan menambah variabel lain yang belum terungkap dalam penelitian ini. Selain itu, untuk mempertimbangkan beberapa kelemahan dalam penelitian ini agar dijadikan perhatian, antara lain dalam keterbatasan studi dan kemampuan peneliti pada saat terjun dilapangan dan dalam mendeskripsikan hasil penelitian.