

BAB 5

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

1. Sebagian besar responden menderita tekanan darah kategori hipertensi derajat 1 di Poliklinik Jantung RSUD dr. H. Jusuf. SK dan rata-rata tekanan darah responden sebelum diberikan *slow deep breathing* menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistole responden = 155 mmHg dengan standart deviasi = 10,27977, nilai tekanan darah sistole minimal = 140 mmHg dan nilai maksimal = 175 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan darah diastole responden = 96 mmHg dengan standart deviasi = 5,67184, nilai tekanan darah diastole minimal = 90 mmHg dan nilai maksimal = 110mmHg.
2. Sebagian besar responden menderita tekanan darah kategori hipertensi derajat 1 di Poliklinik Jantung RSUD dr. H. Jusuf. SK dan rata-rata tekanan darah responden sesudah diberikan *slow deep breathing* menunjukkan rata-rata tekanan darah sistole responden = 153 mmHg dengan standart deviasi = 11,32168, nilai tekanan darah sistole minimal = 130 mmHg dan nilai maksimal = 175 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan darah diastole responden = 89 mmHg dengan standart deviasi = 5,74175, nilai tekanan darah diastole minimal = 80 mmHg dan nilai maksimal = 100 mmHg.
3. Perbedaan nilai rata-rata tekanan darah sistole pretest dan postes = 2,6 dengan standart deviasi = 4,61145, dan nilai $\rho = 0,000$. Sedangkan pada tekanan darah diastole menunjukkan perbedaan nilai rata-rata tekanan darah diastole pretest dan postes = 6,8 dengan standart deviasi = 4.68417, dan nilai $\rho = 0,000$ sehingga nilai $\rho < \alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak berarti terdapat Perbedaan penurunan tekanan darah penderita hipertensi sebelum dan

sesudah pemberian Teknik relaksasi *Slow Deep Breathing* di Poliklinik Jantung RSUD dr. H. Jusuf.SK.

5.2.Saran

1. Bagi Instansi Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan merekomendasikan dalam penerapan *slow deep breathing* sebagai alternatif yang sederhana dan murah untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Selain itu diharapkan petugas kesehatan terutama perawata dapat meningkatkan ketrampilan dalam penatalaksanaan hipertensi dengan menggunakan teknik nonfarmakologi yang dilakukan melalui mengikuti pelatihan atau juga membaca literatur sehingga dapat melakukan penatalaksanaan hipertensi dengan lebih tepat.

2. Bagi penderita hipertensi dan keluarga

Hendaknya bagi penderita hipertensi dan keluarga untuk dapat meningkatkan informasi yang dimiliki terutama dalam hal penanganan hipertensi sehingga dapat meningkatkan pemahaman responden dalam menangani dan mempertahankan tekanan darah dalam kondisi normal, agar penderita hipertensi tidak hanya bergantung pada obat yang mempunyai efek samping merugikan jika penggunaan dalam jangka panjang.

3. Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat menggunakan database lebih luas lagi dan Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat menggunakan desain penelitian dan teknik sampling yang sesuai agar mendapatkan hasil yang baik. Selain itu dapat menggunakan faktor lain yang dapat mempengaruhi

penurunan tekanan darah seperti usia, jenis kelamin, riwayat merokok dan riwayat penyakit sehingga hasil penelitian dapat meningkatkan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.