

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan di rumah partisipan di wilayah Puskesmas Penfui pada tanggal 19-25 Mei 2025 tentang gambaran tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) dan nafas dalam (*deep breathing*), maka peneliti menyimpulkan bahwa :

1. Riwayat hipertensi pada kedua partisipan tidak memiliki riwayat hipertensi dari keluarga dan didiagnosis sejak tahun 2019 dengan hasil wawancara bahwa partisipan pertama terlalu stres, trauma karena suami meninggal di rumah sakit, partisipan kedua pola makan dan pola hidup yang dijalani tidak sehat.
2. Sebelum diberikan teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) dan nafas dalam (*deep breathing*), tekanan darah pada partisipan pertama 145/90 mmHg dan partisipan kedua 140/90 mmHg.
3. Sesudah diberikan teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) dan nafas dalam (*deep breathing*), terdapat perubahan tekanan darah pada kedua partisipan selama 1 minggu dengan hasil akhir 120/80 mmHg.
4. Rata-rata perubahan tekanan darah pada partisipan pertama setiap harinya terdapat perubahan pada tekanan darah sistolik 5-10 mmHg dan tekanan darah diastolik 10 mmHg sedangkan partisipan kedua terdapat perubahan tekanan darah sistolik 10-30 mmHg dan tekanan darah diastolik 10 mmHg.
5. Namun, efek dari pemberian teknik relaksasi genggam (*finger hold*) dan nafas dalam (*deep breathing*) terhadap penurunan tekanan darah tidak selalu signifikan. Perubahan tekanan darah yang terjadi bersifat sementara dan bervariasi antar individu, tergantung pada faktor seperti tingkat keparahan hipertensi, konsistensi latihan, dan kondisi psikologis pasien.

5.2 Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian dengan jumlah 2 partisipan tentang gambaran tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi

genggam jari (*finger hold*) dan nafas dalam (*deep breathing*) di Puskesmas Penfui maka disarankan :

1. Bagi Puskesmas

Penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai intervensi non-farmakologis dalam praktik keperawatan guna mendukung penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi melalui teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) dan nafas dalam (*deep breathing*).

2. Bagi Masyarakat

Sebagai landasan informasi mengenai terapi alternatif yang efisiensi secara biaya, praktis dalam penerapan serta aman dilakukan karena minim risiko efek samping negatif.

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berperan sebagai kontribusi ilmiah tambahan maupun rujukan bagi penelitian selanjutnya, khususnya terkait gambaran tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi genggam jari (*finger hold*) dan nafas dalam (*deep breathing*).