

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari penerapan teknik *slow deep breathing* terhadap tekanan darah pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik partisipan yaitu partisipan 1 berjenis kelamin perempuan berusia 50 tahun dan seorang IRT, sedangkan partisipan 2 berjenis kelamin laki-laki berusia 62 tahun.
2. Tekanan darah responden sebelum dilakukan teknik *Slow deep breathing* di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa kedua responden termasuk dalam klasifikasi hipertensi ringan (grade 1)
3. Penerapan teknik *slow deep breathing* pada pasien hipertensi di Puskesmas Oesapa Kota Kupang terbukti mudah, aman, dan efektif menurunkan tekanan darah secara bertahap, terutama jika dilakukan secara konsisten.
4. Tekanan darah responden setelah dilakukan teknik *slow deep breathing* di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa kedua responden mengalami penurunan ke tekanan darah prahipertensi dan tekanan darah normal
5. Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan teknik *slow deep breathing* sebagai intervensi non-farmakologis terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi secara bertahap dan signifikan, terutama apabila dilakukan secara konsisten selama beberapa hari.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan maka peneliti memberikan saran yaitu sebagai berikut :

1. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah keterampilan responden dalam menurunkan tekanan darah dengan cara *slow deep breathing*.

2. Bagi Institusi

Dapat sebagai salah satu sumber belajar terutama dalam ilmu keperawatan medikal bedah sebagai salah satu intervensi non farmakologis.

3. Bagi Puskesmas Oesapa Kota Kupang

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai masukan bagi puskesmas untuk menggunakan intervensi *Slow deep breathing* dalam menurunkan tekanan darah pasien hipertensi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai referensi dalam melaksanakan penelitian lebih lanjut pada responden yang berbeda dengan jumlah partisipan yang lebih banyak dan dilakukan pendampingan atau pengontrolan serta dapat dilakukan 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

5. Bagi Perawat

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu pilihan terapi keperawatan mandiri (non farmakologi) untuk menurunkan tekanan darah pasien hipertensi.