

## **BAB 5**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan dari tujuan penelitian dan hasil penelitian yang diperoleh dari Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Kepala Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran karakteristik penderita hipertensi, umur diatas 40 tahun jenis kelamin perempuan pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa.
2. Skala nyeri kepala penderita hipertensi sebelum dilakukan terapi relaksasi nafas dalam di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang kedua penderita mengalami nyeri kepala sedang.
3. Skala nyeri kepala penderita hipertensi setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam di Puskesmas Oesapa kedua penderita mengalami nyeri kepala ringan.
4. Ada perubahan nyeri kepala setelah melakukan terapi relaksasi nafas dalam terhadap nyeri kepala pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa Kota Kupang

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan kesimpulan maka peneliti memberikan saran yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Puskesmas Oesapa Kota Kupang  
Diharapkan pihak Puskesmas Oesapa Kota Kupang tetap mempertahankan tingkat kepatuhan pasien agar tetap baik dan untuk tingkat kepatuhan yang kurang agar dapat ditingkatkan dengan pemberian informasi tentang penyakit hipertensi.
2. Bagi peneliti  
Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan wawasan dan kemampuan dalam melakukan penelitian, mengaplikasikan teori dan

sebagai tambahan literature.

3. Bagi institusi

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu acuan dalam pengembangan aplikasi terhadap ilmu dan praktik keperawatan.

4. Bagi pasien dan keluarga

Penerapan terapi relaksasi nafas dalam dapat digunakan pasien maupun keluarga untuk menurunkan nyeri kepala pada penderita hipertensi secara mandiri.