

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik pasien hipertensi yang diteliti di Rumah Sakit Bhayangkara Kupang Drs. Titus Uly adalah dua orang perempuan lansia, yaitu Ny. H (75 tahun) dan Ny. S (70 tahun), yang memiliki riwayat hipertensi selama 3–5 tahun, dengan riwayat keluarga hipertensi, gaya hidup kurang sehat, status gizi overweight ringan, serta gangguan tidur dan kecemasan. Kedua pasien menunjukkan gejala klinis yang konsisten.
2. Sebelum diberikan intervensi, tekanan darah kedua pasien masih berada dalam kategori hipertensi sedang, yaitu 140/86 mmHg pada Ny. H dan 165/105 mmHg pada Ny. S. Kondisi ini menunjukkan adanya penurunan tekanan darah, ditandai dengan keluhan subyektif seperti pusing, lelah, dan gangguan tidur.
3. Sesudah diberikan intervensi berupa posisi high fowler dan teknik napas dalam selama tiga hari, terjadi penurunan tekanan darah secara bertahap dan konsisten. Ny. H mengalami penurunan tekanan darah menjadi 130/80 mmHg, dan Ny. S menjadi 138/80 mmHg. Penurunan ini mencerminkan adanya perbaikan tekanan darah, terutama ke otak dan organ vital.
4. Intervensi posisi high fowler dan teknik napas dalam terbukti memberikan pengaruh positif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Intervensi ini efektif dalam menurunkan tekanan darah dengan cara menstimulasi sistem parasimpatis, memperbaiki ekspansi paru, menurunkan beban kerja jantung, serta memberikan efek relaksasi psikologis. Dengan demikian, teknik ini dapat direkomendasikan sebagai terapi non-farmakologis yang aman dan

mudah diterapkan dalam praktik keperawatan, khususnya pada pasien lansia dengan hipertensi.

5.2 Saran

1. Bagi Tenaga Kesehatan, khususnya perawat, disarankan untuk menjadikan teknik napas dalam dan posisi high fowler sebagai salah satu intervensi keperawatan non-farmakologis dalam penatalaksanaan pasien hipertensi, karena terbukti membantu menurunkan tekanan darah.
2. Bagi Pasien Hipertensi, terutama lansia, penting untuk menjaga pola hidup sehat, rutin melakukan latihan pernapasan, mematuhi pengobatan, serta melakukan kontrol tekanan darah secara teratur untuk mencegah komplikasi lebih lanjut.
3. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan, seperti Rumah Sakit Bhayangkara Kupang, diharapkan dapat mengintegrasikan intervensi sederhana ini ke dalam SOP perawatan pasien hipertensi sebagai bentuk dukungan terapi komplementer.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah sampel lebih besar, waktu intervensi lebih panjang, dan menggunakan alat ukur objektif tambahan guna menguatkan bukti ilmiah tentang efektivitas teknik ini terhadap penurunan tekanan darah dan kesehatan kardiovaskular secara umum.