

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Poncowati Tahun 2024 dapat disimpulkan bahwa :

1. Rata-rata tekanan darah sebelum diberikan Teknik relaksasi nafas dalam sebesar 158,56 mmHg (sistolik) dan 96,67 mmHg (diastolik). Sedangkan rata-rata tekanan darah setelah diberikan Teknik relaksasi nafas dalam sebesar 119,71 mmHg (sistolik) dan 82,38 mmHg (diastolik). Terlihat bahwa adanya penurunan rata-rata tekanan darah sebesar 38,85 mmHg (sistolik) dan 14,29 mmHg (diastolik).
2. Rata-rata tekanan darah pretest pada kelompok kontrol sebesar 151,14 mmHg (sistolik) dan 99,52 mmHg (diastolik). Sedangkan rata-rata tekanan darah posttest sebesar 130,48 mmHg (sistolik) dan 91,43 mmHg (diastolik). Terlihat bahwa adanya penurunan rata-rata tekanan darah sebesar 20,66 mmHg (sistolik) dan 8,09 mmHg (diastolik).
3. Hasil uji statistik pada kelompok intervensi didapatkan nilai *p-value* = 0,000 maka dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian Teknik relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah.
4. Hasil uji statistik pada kelompok intervensi didapatkan nilai *p-value* = 0,000 maka dapat disimpulkan ada pengaruh standar pemberian obat pada kelompok kontrol terhadap tekanan darah.

5. Hasil penelitian berdasarkan perbedaan rata-rata penurunan tekanan darah menunjukkan bahwa pemberian Teknik relaksasi nafas dalam lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah dibandingkan dengan kelompok yang hanya diberikan standar obat.

B. Saran

Adapun saran-saran yang dapat peneliti sampaikan yaitu:

1. Bagi Pasien

Diharapkan penelitian ini mampu meningkatkan pengetahuan tentang apa yang disebut dengan Hipertensi dan cara untuk menurunkan dan mempertahankan tekanan darah dengan teknik relaksasi tarik napas dalam.

2. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan khususnya bagi bidang keperawatan mengenai terapi non farmakologi untuk pasien hipertensi melalui teknik relaksasi tarik napas dalam serta puskesmas mampu memberikan Pendidikan Kesehatan mengenai terapi non farmakologi yang dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien maupun Masyarakat luas

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai informasi dan bahan masukan sebagai acuan dan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya yang lebih baik dengan menambahkan variabel yang lebih banyak lagi seperti dukungan keluarga. Selain itu peneliti juga berharap

agar penelitian ini dapat memberikan motivasi kepada peneliti lain agar dapat lebih baik dalam merancang desain penelitian yang lebih bervariasi..