

BAB 4

PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Dari data pengkajian yang telah dilakukan oleh penulis maka didapatkan data dengan Ny. S berusia 62 tahun, Ny. A berusia 61 tahun, Ny. E berusia 62 tahun, setelah didapatkan data dan dianalisa bahwa ketiga responden tersebut mengalami hipertensi ringan dan sedang berdasarkan pengkajian maka masalah keperawatan yang muncul pada Ny. S, Ny. A, dan Ny. E adalah nyeri akut b.d penurunan elastisitas pembuluh darah.

Dengan adanya penerapan relaksasi slow deep breathing exercise ini hipertensi yang diderita oleh ketiga responden telah mengalami menurun dengan cara rutin melakukan relaksasi slow deep breathing exercise selama 3 hari dilakukan sehari 2x, maka evaluasinya ialah dengan diterapkannya terapi relaksasi slow deep breathing ini dapat menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi, dapat disimpulkan bahwa terapi non farmakologis relaksasi slow deep breathing dapat menurunkan hipertensi lansia.

4.2 Saran

4.2.1 Intansi Penyedia layanan Kesehatan

Penulis berharap dapat memnyebarkan terapi relaksasi slow deep breathing agar bisa di lakukan dan diterapkan dengan baik

4.2.2 Bagi Lansia

Diharapkan lansia dapat melakukan relaksasi slow deep breathing ini secara teratur agar tekanan darah pada lansia bisa turun

4.2.3 Bagi Perawat

Pada penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi dan motivasi dalam bidang kesehatan dan dapat diterapkan dengan baik

4.2.4 Bagi Penelitian Selanjutnya

hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dan dasar untuk melakukan penelitian selanjutnya tentang terapi relaksasi slow deep breathing exercise agar bisa dilakukan oleh lansia.

