

## BAB 5

### PENUTUP

Pada bab ini akan diuraikan mengenai kesimpulan dari hasil penelitian untuk menjawab pertanyaan dari rumusan masalah serta saran yang sesuai dengan kesimpulan yang diambil.

#### 5.1 Simpulan

1. Rata-rata tekanan darah sistole responden di Dusun Tamping Desa Mojotamping sebelum diberikan intervensi *Slow Deep Breathing Exercise* yaitu 156,6 mmHg dan rata-rata diastole yaitu 97,6 mmHg.
2. Rata-rata tekanan darah sistole responden di Dusun Tamping Desa Mojotamping sesudah diberikan intervensi *Slow Deep Breathing Exercise* selama 5 hari dengan frekuensi 1 kali dalam sehari yaitu 150,27 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastole yaitu 93,53 mmHg.
3. Perbedaan rata-rata tekanan darah sistole setelah diberikan *Slow Deep Breathing Exercise* sebesar 6,33 mmHg sedangkan tekanan darah diastol sebesar 93,53 mmHg, sedangkan berdasarkan uji *paired T test* didapatkan nilai signifikansi sistol dan diastol ( $p\ value = 0,000 < \alpha 0,05$ ), maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh *slow deep breathing exercise* terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi di dusun Tamping Desa Mojotamping wilayah kerja puskesmas Bangsal.

## 5.2 Saran

Saran yang dapat peneliti berikan pada penelitian ini adalah:

### 1. Bagi Responden Dan Keluarga

Mengaplikasikan *Slow Deep Breathing Exercise* yang sudah diajarkan selama 5 menit dengan frekuensi minimal 1 hari sekali jika ada keluhan tanda-tanda peningkatan tekanan darah dan sering melakukan olah raga serta menghindari konsumsi garam berlebih. Keluarga juga mengurangi penggunaan garam dalam masakan yaitu  $<1/2$  sdt dalam sehari.

### 2. Bagi Keperawatan

Mengajarkan dan melatih untuk menjalankan latihan *Slow Deep Breathing Exercise* apabila ada penderita tekanan darah tinggi, karena *Slow Deep Breathing* merupakan intervensi mandiri keperawatan.

### 3. Bagi Institusi Pendidikan

Melakukan kolaborasi antara pihak institusi, organisasi mahasiswa, perawat, dan masyarakat untuk mensosialisasikan pentingnya *Slow Deep Breathing Exercise* untuk menurunkan tekanan darah melalui pendidikan kesehatan.

### 4. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini menjadi data dasar untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut. *Slow deep breathing exercise* ini bisa dilakukan beberapa kali dan diobservasi dalam periode tertentu sehingga peneliti merekomendasikan peneliti selanjutnya untuk meneliti dalam jangka waktu yang lebih lama

dan frekuensi yang lebih sering dengan kelompok kontrol (kelompok pembandingan) atau dengan *disaighn time series* karena tekanan darah bersifat fluktuatif sehingga hasil penelitiannya lebih valid.