

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penerapan di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa penerapan *slow deep breathing* terbukti dapat menurunkan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Pasien**

Memberikan alternatif terapi sederhana dan efektif yang dapat dilakukan secara mandiri untuk membantu mengontrol tekanan darah.

##### **2. Bagi Perawat**

Menjadi acuan dalam memberikan edukasi dan intervensi keperawatan berbasis terapi komplementer kepada pasien hipertensi.

##### **3. Tenaga Kesehatan di Rumah Sakit Tenaga kesehatan**

Diharapkan di rumah sakit dapat memberikan atau mengajarkan *slow deep breathing* pada pasien hipertensi. Latihan *slow deep breathing* merupakan salah satu penatalaksanaan pada pasien hipertensi yang tidak menimbulkan efek samping.

##### **4. Bagi Rumah Sakit**

Dapat dijadikan kebijakan dalam implementasi *slow deep breathing* sebagai salah satu terapi non-farmakologis dalam program edukasi kesehatan untuk pasien hipertensi di rumah sakit atau fasilitas kesehatan lainnya.

##### **5. Bagi peneliti selanjutnya**

Menjadi acuan untuk bisa menerapkan implementasi yang lainnya proses menurunkan tekanan darah.