

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.