

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Karakteristik responden 1 Tn. R berusia 60 tahun, berjenis kelamin laki-laki, ada riwayat hipertensi dalam keluarga. Hasil pemeriksaan tekanan darah ditemukan TD 220/110 mmHg. Karakteristik responden 2 Tn. A berusia 50 tahun, berjenis kelamin laki-laki, tidak ada riwayat hipertensi dalam keluarga, tekanan darah 185/96 mmHg. Kedua responden mempunyai keluhan utama nyeri kepala serasa cekot-cekot dengan skala nyeri 6 dan dada berdebar-debar, wajah pasien meringis saat nyeri kepala muncul. Setelah dilakukan penerapan *slow deep breathing* 15 menit 2 kali sehari selama 3 hari terjadi penurunan tekanan darah pada kedua responden. Hari ke-3 setelah penerapan *slow deep breathing*, tekanan darah responden 1 146/88 mmHg, sedangkan responden 2 tekanan darah 140/85 mmHg. Pelaksanaan penerapan *slow deep breathing* sesuai dengan SOP diketahui mampu menurunkan tekanan darah pasien hipertensi. *Slow deep breathing* merupakan salah satu alternatif pendukung non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah. Selain menurunkan tekanan darah implikasi lain dari *slow deep breathing* antara lain mengurangi nyeri, manajemen stres, peningkatan kualitas hidup, dan pendidikan keluarga.

B. Saran

1. Bagi Responden dan Keluarga

Responden dengan hipertensi atau tekanan darah tidak stabil disarankan untuk mempraktikkan teknik *slow deep breathing* (pernapasan dalam yang lambat) secara rutin. Latihan ini membantu menenangkan sistem saraf otonom, menurunkan respons

stres, dan memperbaiki sirkulasi darah. Mulailah dengan melakukan 5–10 menit setiap hari, terutama saat merasa cemas atau sebelum tidur, untuk hasil yang optimal.

2. Bagi ruangan rawat inap

Perawat ruangan diharapkan mampu menerapkan *slow deep breathing* sebagai terapi terapi non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah pasien hipertensi

3. Bagi Profesi Keperawatan

Perawat diharapkan memberikan edukasi tentang manfaat *slow deep breathing* kepada pasien, terutama mereka yang menjalani perawatan di rumah sakit atau rawat jalan. Ajarkan teknik ini kepada pasien secara langsung dengan panduan sederhana, serta dorong mereka untuk melakukannya secara teratur sebagai bagian dari manajemen tekanan darah non-farmakologis.

4. Bagi Rumah Sakit

Rumah sakit dapat mengintegrasikan teknik *slow deep breathing* sebagai bagian dari program terapi relaksasi untuk pasien hipertensi atau gangguan kardiovaskular. Pelatihan singkat untuk staf medis tentang manfaat dan cara mengajarkan teknik ini dapat membantu meningkatkan kualitas pelayanan. Selain itu, penyediaan fasilitas atau ruang relaksasi dapat mendukung implementasi teknik ini.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti diharapkan melanjutkan studi tentang efektivitas *slow deep breathing* pada berbagai kelompok pasien, termasuk mereka dengan hipertensi berat atau penyakit penyerta lainnya. Penelitian lebih lanjut juga dapat mengeksplorasi hubungan antara durasi, frekuensi latihan, dan penurunan tekanan darah. Publikasi hasil penelitian dapat memperkuat penerapan teknik ini dalam intervensi medis berbasis bukti.