

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil pengkajian di Dukuh Sekarbolu Desa Jiwowetan terhadap Ny.D dan Ny.W mengalami hipertensi tidak terkontrol, Masalah keperawatan yang muncul pada kasus tersebut adalah Manajemen pemeliharaan kesehatan efektif b.d kurang terpapar informasi d.d gagal menerapkan program perawatan atau pengobatan dalam kehidupan sehari-hari. Intervensi dan implementasi yang dilakukan pada Ny.D dan Ny.W adalah melakukan teknik relaksasi *slow deep breathing*. Hasil dari teknik relaksasi *slow deep breathing* menunjukkan adanya penurunan tekanan darah dibuktikan dengan hasil pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan dan setelah dilakukan relaksasi *slow deep breathing* selama 3 hari tekanan darah Ny.D turun dari yang awalnya TD: 201/102 mmHg Nadi: 98x/menit. Setelah dilakukan teknik relaksasi *slow deep breathing* tekanan darah Ny.D menjadi TD: 184/97mmHg Nadi: 80x/menit. Sedangkan Ny.W yang awalnya TD: 212/106 mmHg Nadi: 76x/menit setelah dilakukan teknik *slow deep breathing* terdapat hasil TD: 190/95mmHg Nadi:80 x/menit.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Pasien dan Keluarga**

Diharapkan pasien hipertensi dan keluarga dapat secara rutin melakukan teknik *slow deep breathing* sebagai upaya mandiri dalam mengelola tekanan darah serta menjaga pola hidup sehat secara menyeluruh

##### **2. Bagi Tenaga Kesehatan dan Puskesmas**

Disarankan agar terapi *slow deep breathing* dapat dijadikan bagian dari promosi kesehatan dalam asuhan keperawatan komunitas, serta diberikan edukasi secara berkala kepada pasien hipertensi dalam program pengelolaan penyakit kronis (PROLANIS).

##### **3. Bagi Institusi Pendidikan**

Hasil studi ini dapat digunakan sebagai bahan referensi dan pengayaan dalam pendidikan keperawatan, khususnya dalam praktik keperawatan keluarga dan komunitas berbasis intervensi nonfarmakologis.

##### **4. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi penelitian lanjutan dengan metode kuantitatif untuk mengukur efektivitas *slow deep breathing* secara statistik dan pada jumlah sampel yang lebih besar agar hasilnya lebih general.