

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengkajian, kedua responden memiliki diagnosis medis yang sama yaitu *Essential Hypertension*. Keduanya mengeluhkan nyeri kepala dan memiliki tekanan darah tinggi saat masuk rumah sakit. Riwayat penyakit menunjukkan bahwa responden 1 memiliki komorbid diabetes melitus dan faktor genetik hipertensi yang lebih kuat dibanding responden 2. Diagnosa keperawatan yang muncul pada keduanya mencakup nyeri akut, risiko perfusi serebral tidak efektif, dan ketidakstabilan kadar glukosa darah, yang mencerminkan kesamaan kondisi klinis yang signifikan. Namun terdapat perbedaan pada diagnosa keperawatan keempat, di mana hanya Responden 2 yang memiliki diagnosa gangguan pola tidur. Perbedaan ini menunjukkan adanya variasi gejala tambahan yang memengaruhi pendekatan asuhan keperawatan masing-masing pasien.

Hasil intervensi *Alternate Nostril Breathing Exercise* (ANBE) menunjukkan penurunan tekanan darah ringan namun konsisten pada kedua responden. Responden 1 dengan rata-rata tekanan sistolik sebesar 2,67 mmHg dan diastolik sebesar 2,33 mmHg, sedangkan responden 2 dengan penurunan rata-rata tekanan sistolik sebesar 2,67 mmHg dan diastolik sebesar 1,33 mmHg. Selain penurunan tekanan darah, responden juga melaporkan perbaikan subjektif seperti rasa rileks, berkurangnya nyeri kepala, dan peningkatan kenyamanan. Efek positif ANBE tidak hanya bersifat fisiologis, tetapi juga mendukung aspek psikologis pasien hipertensi. Intervensi ini terbukti aman, murah, mudah diajarkan, dan dapat dilakukan secara mandiri, sehingga cocok dijadikan sebagai tindakan keperawatan mandiri. ANBE berpotensi menjadi pelengkap terapi farmakologis dalam pengelolaan tekanan darah, terutama pada pasien dengan hipertensi ringan hingga sedang. Temuan ini memperkuat peran perawat dalam menerapkan pendekatan holistik berbasis bukti dalam praktik keperawatan kronis.

B. Saran

1. Bagi Penderita Hipertensi

Penulisan ini diharapkan mendorong penderita hipertensi lebih aktif mengelola tekanan darah melalui intervensi nonfarmakologis seperti *Alternate Nostril Breathing Exercise* ANBE. Latihan ini aman, mudah dilakukan di rumah, dan membantu menurunkan tekanan darah serta stres. Penderita juga dianjurkan menjaga pola hidup sehat, termasuk olahraga rutin, diet rendah garam, berhenti merokok, dan mengelola stres secara positif.

2. Bagi Perawat

Hasil karya ilmiah akhir ners ini diharapkan perawat dapat mengembangkan kompetensinya dalam memberikan edukasi dan pelatihan teknik *Alternate Nostril Breathing Exercise* (ANBE) kepada pasien sebagai bagian dari intervensi mandiri. Selain itu, perawat juga diharapkan mampu melakukan evaluasi secara berkala terhadap efektivitas latihan ini, serta memadukannya dengan pendekatan psikologis untuk meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup pasien.

3. Bagi Penulis

Penulis menyadari adanya keterbatasan dalam jumlah responden dan durasi intervensi yang singkat. Oleh karena itu, disarankan penelitian selanjutnya melibatkan responden lebih banyak dan durasi lebih panjang. Penelitian lanjutan juga diharapkan mengevaluasi dampak *Alternate Nostril Breathing Exercise* ANBE tidak hanya pada tekanan darah, tetapi juga pada kecemasan dan kualitas tidur pasien hipertensi.

4. Bagi Rumah Sakit

Karya ilmiah akhir ners ini diharapkan dapat mendukung pengembangan dan penerapan intervensi nonfarmakologis termasuk *Alternate Nostril Breathing Exercise* (ANBE) sebagai bagian dari pelayanan keperawatan pada pasien hipertensi di RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro. Pihak rumah sakit dapat mengembangkan edukasi pasien tentang teknik pernapasan terapeutik sebagai pelengkap dari terapi farmakologis, sehingga pelayanan yang diberikan menjadi lebih komprehensif, efektif, dan berbasis pada pendekatan holistik.

5. Bagi Institusi Pendidikan Universitas Muhammadiyah Klaten

Universitas Muhammadiyah Klaten diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi pembelajaran keperawatan medikal bedah. Selain itu, institusi juga diharapkan mendukung penelitian klinik berbasis praktik dengan pendekatan

nonfarmakologis seperti ANBE. Kerja sama dengan rumah sakit penting untuk mendorong pengembangan ilmu keperawatan yang aplikatif dan berbasis bukti (*evidence-based practice*).