

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu sebagian besar pada kelompok usia di atas 60 tahun yaitu sebanyak 12 orang atau sebesar 80,0%. Sementara itu, dari aspek jenis kelamin, jumlah responden laki-laki merupakan kelompok terbanyak yaitu sebanyak 8 orang atau sebesar 53,3%.
2. Tekanan darah sistol sebelum dilakukan latihan napas dalam didominasi oleh kategori Hipertensi tk 1 yaitu sebanyak 10 orang (66,7%). Setelah diberikan latihan napas dalam, didominasi oleh kategori Hipertensi Derajat 1 7 orang (46,7%). Meskipun pada post-test mayoritas responden masih berada pada kategori Hipertensi tk 1, namun jumlahnya menurun.
3. Tekanan darah diastol sebelum dilakukan latihan napas dalam didominasi oleh kategori Hipertensi tk 1 10 orang (66,7%). Setelah diberikan latihan napas dalam, didominasi oleh kategori Hipertensi tk 1 7 orang (46,7%). Meskipun pada post-test mayoritas responden masih berada pada kategori Hipertensi tk 1, namun jumlahnya juga menurun.
4. Berdasarkan hasil uji statistik terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian latihan napas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada

lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu dengan p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, berikut adalah saran-saran yang dapat diberikan:

a. Bagi Puskesmas atau Tenaga Kesehatan

Disarankan bagi pihak Puskesmas Sukamerindu dan tenaga kesehatan terkait agar dapat menjadikan latihan napas dalam sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun standar operasional prosedur (SOP) intervensi non-farmakologis. Tenaga kesehatan diharapkan dapat mengajarkan dan mensosialisasikan teknik ini kepada pasien hipertensi sebagai metode pendamping untuk membantu mengontrol tekanan darah secara rutin.

b. Bagi Pasien Hipertensi

Diharapkan bagi para pasien hipertensi agar dapat menerapkan pengetahuan dan keterampilan teknik latihan napas dalam ini secara mandiri di rumah. Dengan melakukan latihan ini secara konsisten dan benar, pasien dapat berperan aktif dalam upaya menurunkan dan menjaga kestabilan tekanan darah mereka sendiri.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memperkaya khazanah ilmu pengetahuan dan digunakan sebagai bahan ajar serta referensi ilmiah bagi mahasiswa. Khususnya dalam bidang keperawatan komunitas dan keperawatan medikal-bedah, penelitian ini dapat menjadi rujukan dalam

pembahasan mengenai asuhan keperawatan pada pasien dengan gangguan sistem kardiovaskular.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang akan datang, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi data dasar atau pembanding untuk melakukan penelitian lebih lanjut. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan intervensi nonfarmakologis lain dalam membantu menurunkan tekanan darah, seperti terapi musik, aromaterapi, terapi relaksasi otot progresif, terapi foot massage, senam hipertensi, latihan fisik ringan, terapi meditasi, atau kombinasi beberapa intervensi.

