

BAB V

PENUTUP

5.1. Simpulan

Pengkajian yang telah dilakukan 1 Minggu dan telah dilakukan intervensi seminggu 3 kali dengan waktu 1 kali sehari, dan total selama hari Kepada Ny. T dan Tn. B didapatkan bahwa Ny. T mengalami Hipertensi stage satu dengan tekanan darah 155/85 mmHg dengan keluhan tekanan darah tidak stabil, denyut nadi terkadang cepat, terkadang merasa gelisah. Sedangkan Tn. B mengalami Hipertensi stage satu dengan tekanan darah 145/85 mmHg dengan keluhan mudah cepat lelah saat beraktivitas, tekanan darah tidak stabil dan suka merasakan cemas.

Terapi relaksasi *Slow deep breathing* atau terapi Relaksasi nafas dalam sebagai terapi pelengkap untuk menurunkan tekanan darah, disamping itu pasien tetap harus minum obat serta menjaga pola hidup sehat. Penulis melakukan pendidikan kesehatan tentang hipertensi dan melakukan intervensi Terapi Relaksasi *slow deep breathing* kepada Ny. T dan Tn. B yang implementasinya dilakukan pada tanggal 1 November 2024 sampai dengan 04 November 2024. Setelah dilakukan implementasi didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan tekanan darah yang sama, namun pada total penurunan tekanan darah antara kedua pasien berbeda. Ny. T memiliki total penurunan tekanan darah lebih besar dibandingkan Tn. B.

Penulis juga menganjurkan pasien agar menerapkan pola hidup sehat diantaranya olahraga secara rutin, mengelola stres dengan baik, mengurangi konsumsi garam, dan rutin kontrol tekanan darah serta minum obat secara rutin.

5.2. Saran

5.2.1. Bagi Lansia

Bagi penderita Hipertensi pada lansia disarankan agar dapat melakukan pengobatan nonfarmakologis yaitu teknik relaksasi *slow deep breathing* untuk menurunkan tekanan darah.

5.2.2. Bagi Perawat

Bagi Perawat disarankan untuk menggunakan intervensi relaksasi *slow deep breathing* sebagai terapi non farmakologi untuk menghindari terjadinya komplikasi pada lansia yang mempunyai masalah hipertensi. Perawat perlu menyusun intervensi asuhan keperawatan yang berkaitan dengan kepatuhan diet hipertensi pada lansia.

5.2.3. Bagi STW

Klinik disarankan untuk mengimplementasikan terapi komplementer berupa latihan relaksasi *slow deep breathing* sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam membantu menurunkan tekanan darah. Dalam pelaksanaannya, perawat diharapkan memiliki pemahaman serta keselarasan dengan keyakinan yang dianut oleh klien, mengingat terapi relaksasi *slow deep breathing* mengintegrasikan aspek fisiologis dengan nilai spiritual atau kepercayaan pasien. Selain itu, klinik disarankan untuk menyusun dan melaksanakan program penyuluhan serta edukasi kesehatan bagi lansia yang menderita hipertensi, khususnya terkait penerapan diet rendah natrium.

5.2.4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi Penelitian selanjutnya diharapkan lebih mengembangkan lagi tentang intervensi Teknik relaksasi *slow deep breathing* dalam dengan subyek asuan keperawatan lebih dari dua subyek, sehingga dapat meningkatkan kualitas

hasil asuhan keperawatan selanjutnya. Mahasiswa juga dapat menerapkan intervensi lain yang dapat menurunkan tekanan darah dan mencegah komplikasi pada klien hipertensi dalam karya ilmiah selanjutnya.

