

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan mengenai efektivitas teknik relaksasi nafas dalam dengan aromaterapi lavender terhadap tekanan darah pada pasien lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Minggir, maka dapat disimpulkan bahwa:

- 5.1.1 Karakteristik responden dalam penelitian ini sebagian besar adalah lansia berusia 66 – 74 tahun (lansia muda), berjenis kelamin perempuan, dengan Tingkat pendidikan dasar hingga menengah, sebagian besar tidak bekerja, dan memiliki lama menderita hipertensi bervariasi kurang dari 1 tahun hingga lebih dari 5 tahun.
- 5.1.2 Terdapat peningkatan rerata tekanan darah sistolik pada pasien lansia dengan hipertensi setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam dengan aromaterapi lavender di Puskesmas Minggir (n=31) diberikan selama 15 menit dengan durasi pemberian dilakukan satu kali sehari selama 3 hari berturut - turut didapatkan hasil sebelum intervensi (pretest) adalah 171.55 ± 22.338 mmHg dan rentang nilai 125-227 mmHg. Setelah intervensi, rerata sistole menurun menjadi 155.65 ± 22.699 mmHg dan rentang nilai 101-204 mmHg. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan rata – rata tekanan darah baik sistole setelah dilakukan intervensi relaksasi nafas dalam dengan aromaterapi lavender.
- 5.1.3 Terdapat peningkatan rerata tekanan darah diastolik pada pasien lansia dengan hipertensi setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam dengan aromaterapi lavender di Puskesmas Minggir (n=31) diberikan selama 15 menit dengan durasi pemberian dilakukan satu kali sehari selama 3 hari berturut - turut. Sebelum intervensi adalah 96,77 mmHg. Setelah intervensi, rerata diastole menurun menjadi 86,97 mmHg. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan rata – rata tekanan darah distole setelah dilakukan intervensi relaksasi nafas dalam dengan

aromaterapi lavender.

- 5.1.4 Hasil uji non parametric *wilcoxon* menunjukkan nilai 0.001 yang berarti $p \text{ value} < \alpha 0,05$ sehingga dapat disimpulkan terapi nafas dalam dengan aromaterapi lavender berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tekanan darah lansia pada pasien dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Minggir.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Lansia Hipertensi

Secara teoritis, aroma lavender dapat dipilih sebagai salah satu terapi non farmakologis pada pasien yang mengalami kecemasan untuk mengurangi rasa cemas berlebihan agar memberikan rasa nyaman.

5.2.2 Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan, khususnya di Puskesmas, diharapkan dapat mengenalkan dan mengajarkan teknik relaksasi nafas dalam dengan aromaterapi lavender sebagai alternatif terapi non-farmakologis dalam penatalaksanaan hipertensi. Tenaga kesehatan juga diharapkan dapat memberikan edukasi berkelanjutan kepada lansia dan keluarganya mengenai pentingnya pengendalian tekanan darah serta manfaat terapi relaksasi dan aromaterapi.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan desain eksperimen yang lebih kuat seperti randomized controlled trial (RCT) dan melibatkan kelompok kontrol untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat. Peneliti juga dapat memperpanjang durasi intervensi dan melakukan evaluasi jangka panjang untuk mengetahui dampak terapi terhadap tekanan darah dalam jangka waktu yang lebih lama.