

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil tekanan darah setelah dilakukan intervensi *slow deep breathing*, didapatkan:

- 5.1.1 Hasil tekanan darah sistolik sebelum dilakukan intervensi *slow deep breathing* dari ketiga responden menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik ≥ 150 mmHg dan diastolik ≥ 85 mmHg. Sedangkan tekanan darah sistolik setelah dilakukan intervensi berkisar antara 120-180 mmHg.
- 5.1.2 Hasil tekanan darah diastolik sebelum dilakukan intervensi *slow deep breathing* dari ketiga responden berada dalam rentang 80-105 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik setelah dilakukan intervensi berkisar diantara 75-100 mmHg.
- 5.1.3 Hasil selisih dari penurunan tekanan darah sistolik berada dalam rentang 3-20 mmHg dan tekanan darah diastolik 2-17 mmHg.

Dapat disimpulkan bahwa intervensi *slow deep breathing* memiliki pengaruh positif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi sebagai intervensi non farmakologis pendamping terapi antihipertensi untuk membantu pengendalian tekanan darah pasien hipertensi.

5.2 Saran

- 5.2.1 Bagi peneliti selanjutnya, dapat menambah jumlah responden dengan periode intervensi yang lebih panjang serta mengombinasikan intervensi *slow deep breathing* dengan intervensi non farmakologis lainnya dalam mengendalikan tekanan darah pada pasien hipertensi
- 5.2.2 Bagi rumah sakit, diharapkan mempertimbangkan intervensi *slow deep breathing* sebagai Standar Operasional Prosedur (SOP) untuk memberikan upaya peningkatan kualitas pelayanan keperawatan pada pasien hipertensi
- 5.2.3 Bagi institusi pendidikan, diharapkan dengan hasil penelitian ini digunakan untuk memperkaya *Evidence based Nursing* (EBN) untuk meningkatkan

kompetensi mahasiswa keperawatan dalam menerapkan intervensi keperawatan secara mandiri.