

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa:

- 5.1.1 Karakteristik responden didominasi oleh perempuan (63,2%), sebagian besar berada pada rentang usia 60-74 tahun (76,3%), memiliki tingkat pendidikan SD-SMP (60,5%). tidak bekerja lebih mendominasi (57,9%), memiliki riwayat hipertensi (92,1%), lama menderita hipertensi sebagian besar berada pada rentang usia 1-5 tahun dan >5 tahun (masing-masing 47,4%), serta sebagian besar tidak mengkonsumsi obat antihipertensi (39,5%).
- 5.1.2 Rerata tekanan darah pada kelompok intervensi mengalami penurunan setelah pemberian terapi relaksasi *slow deep breathing* kombinasi dengan aromaterapi lavender. Rerata tekanan darah sistolik menurun dari 144,79 mmHg menjadi 139,32 mmHg, sedangkan rerata tekanan darah diastolik menurun dari 84,95 mmHg menjadi 83,16 mmHg.
- 5.1.3 Rerata tekanan darah pada kelompok kontrol cenderung tetap. Rerata tekanan darah sistolik berubah dari 145,32 mmHg menjadi 146,26 mmHg, sedangkan rerata tekanan darah diastolik berubah dari 86,79 mmHg menjadi 87,16 mmHg.
- 5.1.4 Terdapat perbedaan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah terapi relaksasi *slow deep breathing* kombinasi dengan aromaterapi lavender pada kelompok intervensi menunjukkan nilai *p value* tekanan darah sistolik $<0,001$ dan tekanan diastolik 0,04 ($<0,05$), yang menunjukkan bahwa terapi tersebut efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia.
- 5.1.5 Tidak terdapat perbedaan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik pada pengukuran 1 dan pengukuran 2 pada kelompok kontrol menunjukkan nilai *p value* sebesar 0,129 dan 0,583 ($>0,05$).

5.1.6 Terdapat perbedaan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik sesudah pemberian terapi pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol menunjukkan nilai *p value* <0,05. Rerata tekanan darah sistolik pada kelompok intervensi lebih rendah sebesar -6,947 mmHg dan rerata tekanan darah diastolik lebih rendah sebesar -4,000 mmHg dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi relaksasi *slow deep breathing* kombinasi dengan aromaterapi lavender berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi.

5.2 Saran

5.2.1 Akademis

5.2.2.1 Peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar. Mengontrol variabel *confounding* secara ketat, seperti pola makan, aktivitas fisik, pola minum, pola tidur, serta kondisi emosional. Tidak hanya berfokus pada hasil akhir berupa perubahan tekanan darah namun mengukur parameter fisiologis, seperti tingkat kecemasan dan tingkat stres sehingga manfaat terapi relaksasi *slow deep breathing* kombinasi dengan aromaterapi lavender dapat diketahui lebih menyeluruh. Selain itu, dapat mengkaji berapa lama efek terapi relaksasi *slow deep breathing* kombinasi dengan aromaterapi lavender dapat bertahan setelah intervensi diberikan.

5.2.2 Praktis

5.2.2.2 Bagi penderita dan keluarga

Bagi seluruh penderita hipertensi disarankan untuk tetap melanjutkan pengobatan utama yaitu obat antihipertensi yang sudah diresepkan oleh dokter dan menerapkan terapi relaksasi *slow deep breathing* kombinasi dengan aromaterapi lavender sebagai terapi pendamping terapi farmakologis dalam mengontrol tekanan darah. Apabila penggunaan diffuser tidak tersedia, aromaterapi lavender dapat menggunakan media alternatif, seperti lilin aromaterapi lavender, dengan tetap memperhatikan keamanan dan petunjuk penggunaan. Keluarga

diharapkan dapat memberikan dukungan dan motivasi agar melakukan pengobatan dan terapi secara rutin dan mematuhi pengobatan yang dianjurkan oleh tenaga kesehatan.

5.2.2.3 Bagi pelayanan kesehatan

Bagi perawat dapat memberikan edukasi mengenai terapi relaksasi *slow deep breathing* kombinasi dengan aromaterapi lavender sebagai terapi pendamping dalam mengontrol tekanan darah. Terapi ini dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang mudah dilakukan, aman, serta dapat diterapkan secara mandiri di rumah dengan tetap memperhatikan kondisi masing-masing pasien.