

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Ada pengaruh terapi *slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi berdasarkan penelusuran jurnal dari 10 jurnal internasional dan nasional. Berdasarkan masing-masing penelitian mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan disertai dengan data yang telah menunjukkan bahwa terapi *slow deep breathing* berpengaruh terhadap tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi. Terapi bernafas dalam lambat ini memberikan efek rileks pada tubuh seseorang sehingga ketegangan yang dirasakan secara berangsur mulai membaik. Terapi ini dapat memberikan efek yang optimal jika dilakukan dengan benar sesuai dengan standar prosedur operasionalnya.

B. Saran

1. Bagi perawat

Dengan adanya literatur ini hendaknya dapat meningkatkan pemahaman dan wawasan bahwa pentingnya terapi pendamping nonfarmakologi untuk membantu mengatasi keluhan tekanan darah tinggi.

2. Bagi pasien

Dengan adanya literatur ini agar dapat menjaga pola makan dan gaya hidup sehat dan tetap menerapkan terapi alternatif nonfarmakologis terapi *slow deep breathing*. Dengan dilakukan terapi ini membuat klien menjadi rileks sehingga tekanan darah tinggi menurun.

3. Bagi keluarga

Keluarga diharapkan memberikan *support* dan menjadi pendamping klien/anggota keluarga untuk menerapkan terapi ini untuk menurunkan tekanan darah sehingga klien sehingga klien nantinya akan lebih bersemangat dalam menjalani aktivitasnya sehari-hari.

1. Bagi institusi

Institusi terkait atau sarana kesehatan hendaknya dapat menyediakan sarana dan prasarana yang mendukung perawatan seperti penyuluhan tentang cara mencegah terjadinya hipertensi, bagaimana gaya hidup sehat dan pemenuhan kebutuhan nonfarmakologis seperti pemberian terapi *slow deep breathing* pada pasien hipertensi serta menyiapkan sumber daya manusia yang terlatih dan memiliki kompetensi untuk memberikan perawatan yang komprehensif.