

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Dari hasil analisis literature review didapatkan kesimpulan bahwa *deep breathing exercise* dapat berpengaruh pada tingkat *dyspnea* dan kualitas tidur pasien *congestive heart failure*, penelitian ini menunjukkan bahwa *deep breathing exercise* sangat membantu dalam mengatasi masalah keperawatan pada pasien dengan CHF terutama dalam mengatasi *dyspnea* dan kualitas tidurnya. Latihan *deep breathing* selain murah, juga sangat mudah dilakukan. Tentunya tetap memperhatikan kondisi pasien saat dilakukan latihan. Menurut asumsi peneliti perawat dapat memberikan terapi non farmakologi *deep breathing exercise* untuk membantu mengatasi keluhan pasien dengan gangguan tidur akibat sesak yang dialaminya, karena selain dapat dilakukan di rumah sakit, juga dapat dilakukan pasien di rumah, dan dapat dipantau melalui komunikasi yang baik dengan pasien.

#### **B. Saran**

##### 1. Bagi Pasien Dan Keluarga

Diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang *deep breathing exercise* untuk memngurangi *dyspnea* dan menambah kualitas tidur pada pasien CHF sehingga dapat meningkatkan jalinan

hubungan keluarga yang kooperatif dapat diaplikasikan pada saat perawatan di rumah.

## 2. Bagi Perawat

Bagi perawat di harapkan untuk lebih intens lagi untuk memberikan atau menerapkan *deep breathing exercise* dalam memberikan pelayanan keperawatan pada pasien CHF untuk mengembangkan nilai – nilai professional keperawatan sehingga kinerja keperawatan lebih berkualitas dan dapat mengurangi dyspnea dan peningkatan kualitas tidur di ruangan

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat di jadikan data dasar untuk mengadakan penelitian yang lebih lanjut lagi dan lebih kompleks.