

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Penelitian mengenai pengaruh kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan berjalan kaki terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Posbindu Ceria Pangkalan jati – Depok tahun 2017. Dengan jumlah responden 66 penderita hipertensi tanpa mengkonsumsi obat-obat anti hipertensi dapat disimpulkan sebagai berikut :

- a. Gambaran karakteristik responden berdasarkan (usia, jenis kelamin dan riwayat hipertensi) Dari 66 responden mayoritas berjenis perempuan berjumlah 53 orang (.39,3%) dan dengan mayoritas yang memiliki riwayat keluarga hipertensi dengan jumlah 50 orang responden (37,0%) serta diperoleh rata-rata usia responden adalah dengan usia termuda 46 tahun dan tertua 86 tahun dengan standar deviasi 9,586.
- b. Gambaran tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian teknik relaksasi nafas dalam dan berjalan kaki terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Pada penelitian tersebut diperoleh bukti bahwa Terdapat penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah mendapat teknik relaksasi nafas dalam dan berjalan kaki pada penderita hipertensi di Posbindu Ceria khususnya lansia dengan hasil $p= 0,001 < 0,05$.
- c. Gambaran perbedaan rata-rata perubahan tekanan darah sesudah pemberian kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan berjalan kaki pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi Di Posbindu Ceria. Di dapatkan hasil pada kelompok sistolik post didapatkan nilai $p= 0,056$, sedangkan pada Kelompok diastolik post didapatkan nilai $p=0,001$ dengan nilai rata-rata pada kelompok intervensi sistolik post 146,21, 150,61 pada kelompok sistolik kontrol sedangkan rata-rata pada kelompok intervensi diastolik 84,55, dan 82,88 pada kelompok control diastolic

V.2 Saran

Dengan adanya penelitian ini peneliti menyarankan beberapa hal untuk penelitian selanjutnya terkait dengan topik yang dibahas oleh peneliti :

a. Lansia

Terapi kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan berjalan kaki ini dapat digunakan sebagai terapi untuk menurunkan tekanan darah dengan melakukan jalan kaki selama kurang lebih 15 menit dengan menarik nafas dalam 6-10 kali permenit dengan 4 siklus pada pagi hari.

b. Pelayanan kesehatan

1) Dinas Kesehatan

Mengembangkan terapi komplementer dengan pemberian latihan kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan berjalan kaki dalam berbagai kegiatan seperti pelatihan, seminar ilmiah dengan tujuan meningkatkan pemahaman pentingnya salah satu terapi nonfarmakologis untuk klien hipertensi.

2) Puskesmas

Kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan berjalan kaki dapat diterapkan dalam salah satu terapi nonfarmakologis untuk pasien hipertensi.

c. Ilmu Keperawatan

Memasukan topik terapi komplementer tentang pemberian kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan berjalan kaki dalam kurikulum mata ajar terkait sehingga mahasiswa dapat memahami dan terampil dalam pemberian asuhan keperawatan pada klien hipertensi.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

1) Dapat menghubungkan hormon apakah dapat mempengaruhi peningkatan tekanan darah atau tidak.

2) Peneliti selanjutnya juga dapat menghubungkan genetik apakah berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah.

3) Peneliti selanjutnya dapat menghubungkan berat badan apakah mempengaruhi peningkatan tekanan darah atau tidak.

- 4) Tidak hanya itu peneliti selanjtnya juga dapat menghubungkan antara MSG (*Monosodium Glutamat*) dapat mempengaruhi peningkatan tekanan darah atau tidak.
- 5) Selain itu peneliti selanjutnya juga diharapkan untuk menguji coba terlebih dahulu intervensi teknik relaksasi nafas dalam dan berjalan.

