

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil karya ilmiah yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa. Hipertensi juga sering disebut *The Silent Killer* disebabkan dari beberapa faktor diantaranya kurang beraktivitas fisik, tingkat stres maupun emosi serta riwayat dari keluarga dan usia ≥ 40 tahun. Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan masalah keperawatan Resiko perfusi jaringan serebral tidak efektif, kemudian intervensi berdasarkan EBN yang diberikan dalam karya ilmiah ini adalah relaksasi dengan teknik *alternate nostril breathing exercise* dimana teknik ini dilakukan selama 3 hari dengan frekuensi 2 kali dalam sehari dengan durasi 6-10 menit pada tiap pertemuan didapatkan hasil sebelum dan sesudah diberikan teknik *alternate nostril breathing exercise* dari hasil pengukuran tekanan darah terlihat adanya penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi Tn. S di ruang Dahlia RSUD Kota Yogyakarta.

B. Saran

1. Saran bagi responden

Diharapkan berdasarkan karya ilmiah ini pasien dengan hipertensi dapat melakukan perubahan kecil dengan menerapkan teknik *alternate nostril breathing exercise* secara mandiri untuk menurunkan tekanan darah.

2. Saran bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan menjadi informasi atau referensi untuk penelitian yang akan datang, khususnya keperawatan medikal bedah yaitu penerapan teknik *alternate nostril breathing exercise* ini agar lebih luas diterapkan pada pasien dengan peningkatan tekanan darah