

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

1. Pengkajian yang dilakukan pada satu responden didapatkan hasil diagnose medis hipertensi
2. Diagnosa yang muncul yaitu perfusi serebral tidak efektif, gangguan mobilitas fisik dan resiko jatuh
3. Intervensi nonfarmakologi yang diberikan berdasarkan EBN dalam karya ilmiah ini adalah relaksasi dengan *alternate nostril breathing* dimana teknik ini dilakukan selama 4 hari dengan frekuensi 2 kali dalam sehari yaitu pagi dan sore hari dengan durasi 6-15 menit pada setiap sesi pertemuan didapatkan hasil pengukuran tekanan darah terlihat adanya penurunan tekanan darah pada pasien lansia Ny. M
4. Implementasi yang telah diberikan pada diagnose perfusi serebral tidak efektif pada responden dengan intervensi pemberian *alternate nostril breathing*
5. Evaluasi yang didapatkan pada responden dengan intervensi pemberian *alternate nostril breathing* dalam menurunkan tekanan darah terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah.

#### **B. SARAN**

1. Bagi responden  
Diharapkan karya ilmiah ini responden dengan hipertensi dapat melakukan perubahan kecil dengan menerapkan teknik *alternate nostril breathing* secara mandiri untuk menurunkan tekanan darah
2. Bagi peneliti sebelumnya  
Diharapkan karya ilmiah ini menjadi informasi atau referensi untuk penelitian yang akan datang, khususnya keperawatan yaitu penerapan teknik *alternate nostril breathing* ini agar lebih luas diterapkan pada pasien dengan peningkatan tekanan darah