

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang diambil dari studi kasus ini yaitu penerepan latihan relaksasi *Slow Deep Breathing* pada pasien Hipertensi di Dusun Jetak Sendangtirto Berbah Sleman telah dilakukan selama 6 kali pertemuan dalam 3 hari.

1. Gambaran hasil pengkajian pasien lansia dengan hipertensi, dari pengkajian yang didapatkan pasien masih jarang mengonsumsi obat hipertensinya, masih sering mengonsumsi garam dalam masakannya, pasien dan keluarga belum mengetahui pola perawatan diri hidup sehat pada penderita hipertensi, dan pasien mengatakan terkadang masih merasa pusing.
2. Diagnose keperawatan yang bisa diangkat berdasarkan kasus yaitu dengan manajemen Kesehatan keluarga tidak efektif berhubungan dengan kompleksitas program perawatan pengobatan dan esiko perfusi perifer tidak efektif berhubungan dengan hipertensi.
3. Tindakan keperawatan pada pasien lansia dengan hipertensi yaitu dengan terapi *slow deep breathing*.
4. Hasil studi kasus dalam penerapan terapi *slow deep breathing* pada Ny. W hari pertama hingga hari terakhir dengan enam kali pertemuan terdapat penurunan tekanan darah. Pada hari pertama sesi pertama sebelum dilakukan Tindakan *slow deep breathing* didapatkan tekanan darah 150/90 mmHg, dan setelah dilakukan Tindakan *slow deep breathing* menjadi 140/80 mmHg. Pada hari pertama sesi ke dua sebelum dilakukan tindakan *slow deep breathing* didapatkan tekanan darah 160/90 mmHg, dan setelah dilakukan Tindakan *slow deep breathing* menjadi 140/80 mmHg. sebelum dilakukan Tindakan *slow deep breathing* didapatkan tekanan darah 150/90 mmHg, dan setelah dilakukan Tindakan *slow deep breathing* menjadi 140/80 mmHg. Pada hari ke dua sesi ketiga sebelum dilakukan Tindakan *slow deep*

- breathing* didapatkan tekanan darah 140/70 mmHg, dan setelah dilakukan Tindakan *slow deep breathing* menjadi 130/80 mmHg. Pada hari ke dua sesi keempat sebelum dilakukan tindakan *slow deep breathing* didapatkan tekanan darah 140/80 mmHg, dan setelah dilakukan Tindakan *slow deep breathing* menjadi 110/80 mmHg. Dan pada hari terakhir yaitu hari ke tiga sesi kelima sebelum dilakukan tindakan *slow deep breathing* didapatkan tekanan darah 130 mmHg, dan setelah dilakukan Tindakan *slow deep breathing* menjadi 120/70 mmHg, sesi ke enam pada hari terakhir sebelum dilakukan Tindakan *slow deep breathing* didapatkan tekanan darah 130/80 mmHg, dan setelah dilakukan tindakan *slow deep breathing* menjadi 110/70 mmHg.
5. Penerapan terapi *slow deep breathing* dapat menurunkan tekanan darah pada lansia di Dusun Jetak, Berbah, Sleman dengan catatan harus seimbang dengan mengonsumsi obat hipertensi, kontrol rutin dan olahraga rutin.

B. Saran

1. Bagi Profesi Keperawatan
Diharapkan mampu merawat pasien hipertensi dengan tekanan darah tinggi dan keluhan pusing sehingga pasien mampu mandiri dan sejahtera
2. Bagi Pendidikan
Institusi pendidikan diharapkan membekali peserta didik buku panduan dengan format pengkajian keperawatan sesuai stase mata ajar, dan menggunakan SDKi, SLKI, dan SIKI untuk melakukan asuhan keperawatan.
3. Bagi intitusi Kesehatan
Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan masukan bagi pihak puskesmas setempat dalam pemberian asuhan keperawatan pada hipertensi dengan tensi tinggi dan keluhan pusing sehingga meningkatkan pelayanan yang bermutu.

4. Bagi Pasien

Diharapkan pasien mampu mengenali pola hidup sehat pada penderita hipertensi sehingga penyakit yang diderita pasien segera bisa ditangani, diharapkan pasien mampu mempraktekkan sendiri latihan *slow deep breathing* yang telah diajarkan.

5. Bagi Keluarga

Diharapkan pula bagi keluarga untuk dapat memberikan motivasi, dukungan dan perawatan kepada pasien dengan Hipertensi dalam perawatan mandiri ketika dirumah.

6. Bagi Penulis Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan agar lebih banyak menemukan sumber-sumber data seperti fungsi keluarga, pemanfaatan fasilitas pelayanan kesehatan dikeluarga, pemahaman keluarga tentang terapi komplementer yang berkaitan dengan asuhan keperawatan pasien Hipertensi sehingga hasil penelitian tersebut dapat diterapkan dalam perawatan pada pasien Hipertensi.