

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Dari hasil penelitian pada kedua subyek selama 2 minggu, kedua subyek mengalami perubahan tekanan darah. Penurunan tekanan darah pada kedua subyek mencapai 20 mmHg pada tekanan darah sistol dan 10 mmHg pada tekanan darah diastol. Tekanan darah kedua subyek sebelum melakukan *slow deep breathing* termasuk dalam klasifikasi hipertensi ringan menjadi normal setelah melakukan *slow deep breathing*. Penurunan tekanan darah pada kedua subyek dapat disebabkan hasil dari pelaksanaan *slow deep breathing* yang telah dilakukan. Dalam hal ini, melakukan *slow deep breathing* sesuai SOP selama 2 minggu dapat meningkatkan kemampuan dalam pelaksanaan *slow deep breathing* sehingga *slow deep breathing* dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Subyek Penelitian**

Diharapkan melakukan penanganan hipertensi secara nonfarmakologi yaitu *slow deep breathing* untuk menurunkan tekanan darah. Selain itu, subyek juga diharapkan untuk melakukan diet hipertensi, rutin kontrol tekanan darah ke Puskesmas dan meminum obat secara teratur.

### **5.2.2 Puskesmas Bareng**

Diharapkan dapat meningkatkan terapi nonfarmakologi yang dapat mengontrol tekanan darah klien yang mengalami hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bareng Kota Malang, salah satunya adalah *slow deep breathing*, yang bisa digunakan sebagai terapi mandiri atau dikombinasikan dengan terapi lainnya.

### **5.2.4 Peneliti Selanjutnya**

1. Diharapkan subyek pada penelitian selanjutnya tidak mengkonsumsi obat-obatan antihipertensi.
2. Diharapkan melakukan pemeriksaan tekanan darah di waktu yang bersamaan dan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi penurunan tekanan darah di setiap observasi.