

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian pada kedua subyek selama kurang lebih 4 minggu dapat di simpulkan bahwa pada wawancara dan observasi pertama, subjek 1 dan subjek 2 memiliki pengetahuan yang kurang mengenai teknik *deep breathing* dengan aromaterapi, serta subjek 1 dan subjek 2 memiliki kemampuan yang cukup baik dalam melakukan *deep breathing* dengan aromaterapi, lalu pada tekanan darah subjek 1 dan subjek 2 mengalami penurunan yang signifikan pada pertemuan pertama hingga terakhir, dimana subjek 1 memiliki tekanan darah 145/100 mmHg yang masuk pada kategori hipertensi stage 1, dan pada pertemuan terakhir menjadi 110/80 mmHg masuk kategori normal. Sedangkan pada subjek 2 memiliki tekanan darah 150/100 mmHg yang masuk pada kategori hipertensi stage 1, namun pada pertemuan ke 8 subjek 2 mengalami kenaikan tekanan darah menjadi 160/100 mmHg yang masuk pada kategori hipertensi stage 2, namun setelah dilakukan observasi kembali tekanan darah subjek 2 mengalami penurunan menjadi 120/80 mmHg yang masuk pada kategori normal.

Tekanan darah kedua subyek sebelum melakukan teknik *deep breathing* dengan aromaterapi termasuk dalam klasifikasi hipertensi *stage 1* menjadi normal setelah melakukan teknik *deep breathing* dengan aromaterapi. Penurunan tekanan darah pada kedua subyek disebabkan hasil hari pelaksanaan teknik *deep breathing* dengan aromaterapi yang telah dilakukan. Dalam hal ini,

melakukan teknik *deep breathing* dengan aromaterapi sesuai SOP selama 4 minggu dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan dalam pelaksanaan teknik *deep breathing* dengan aromaterapi, sehingga teknik *deep breathing* dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

5.2 Saran

5.2.1 Subyek Penelitian

1. Diharapkan subyek penelitian dapat mengetahui cara lain untuk mengatasi penyakit tekanan darah tinggi yang diderita selain menggunakan obat yang diberikan.
2. diharapkan melakukan penanganan hipertensi secara nonfarmakologis yaitu *deep breathing* dengan aromaterapi untuk menurunkan tekanan darah.

5.2.2 Instansi Kesehatan

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

5.2.3 Peneliti Selanjutnya

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