

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, yang berjudul “Efektivitas antara *Slow Deep Breathing* dengan Relaksasi Benson terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung” yang dilaksanakan pada 05 April – 16 April 2021 dapat disimpulkan bahwa:

1. Hasil analisis tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung antara sebelum dan sesudah diberikan *slow deep breathing* yaitu terjadi penurunan rata-rata tekanan darah sistol dari 151,80 mmHg menjadi 143,07 mmHg dengan selisih penurunan sebesar 8,73 mmHg dan penurunan tekanan darah diastol dari 83,33 mmHg menjadi 77,20 mmHg dengan selisih penurunan sebesar 6,13 mmHg.
2. Hasil analisis tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung antara sebelum dan sesudah diberikan relaksasi benson yaitu terjadi penurunan rata-rata tekanan darah sistol dari 150,67mmHg menjadi 135,20 mmHg dengan selisih penurunan sebesar 15,47 mmHg dan penurunan tekanan darah diastol dari 84,67 mmHg menjadi 78,93 mmHg dengan selisih penurunan sebesar 5,73 mmHg.
3. Hasil analisis uji *paired t test* pada kelompok *slow deep breathing* didapatkan bahwa tekanan darah sistol sebelum dan sesudah perlakuan mempunyai nilai

*p value* sebesar 0,40 dan tekanan darah diastol sebelum dan sesudah perlakuan mempunyai nilai *p value* sebesar 0,014, jadi didapatkan hasil bahwa nilai *p value*  $< \alpha$  (0,05) yang artinya terdapat perbedaan yang bermakna dari pemberian *slow deep breathing* terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

4. Hasil analisis uji *paired t test* pada kelompok relaksasi benson didapatkan bahwa tekanan darah sistol sebelum dan sesudah perlakuan mempunyai nilai *p value* sebesar 0,000 dan tekanan darah diastol sebelum dan sesudah perlakuan mempunyai nilai *p value* sebesar 0,010, hal ini menunjukkan bahwa nilai *p value*  $< \alpha$  (0,05) yang artinya terdapat perbedaan yang bermakna dari pemberian relaksasi benson terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.
5. Hasil analisis *independent t test* menunjukkan bahwa pemberian *slow deep breathing* maupun relaksasi benson jika dibandingkan sama-sama efektif dalam menurunkan tekanan darah karena hasil *p value*  $> \alpha$  (0,05), kedua intervensi sama-sama mampu menurunkan tekanan darah tanpa ada yang lebih unggul.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan dari penelitian Efektivitas antara *Slow Deep Breathing* dengan Relaksasi Benson terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung, peneliti ingin memberikan beberapa saran sebagai berikut:

### **5.2.1 Bagi Perawat ataupun Petugas di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung**

Diharapkan *slow deep breathing* ataupun relaksasi benson dapat dipakai sebagai alternatif bagi perawat untuk menurunkan tekanan darah menggunakan terapi non farmakologi pada lansia penderita hipertensi.

### **5.2.2 Bagi Responden**

Diharapkan penggunaan *slow deep breathing* atau relaksasi benson dapat diterapkan secara mandiri oleh lansia penderita hipertensi untuk mengurangi tekanan darah tinggi.

### **5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan melakukan penelitian serupa dengan menggunakan kelompok kontrol untuk melihat pengaruh dan efektifitas antara pemberian *slow deep breathing*, relaksasi benson dengan metode yang lain, serta dengan mempertimbangkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah lansia dengan durasi penelitian yang lebih lama.