

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Stress Dan Tekanan darah penderita Hipertensi Di Puskesmas Air Tawar dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

- a. Diketahui karakteristik responden penderita hipertensi di Puskesmas Air Tawar tahun 2022 perempuan dan tidak ada yang bekerja, responden kebanyakan tinggal bersama keluarga namun masih banyak responden yang tidak meminum obat hipertensi
- b. Diketahui nilai rerata tekanan darah sistol dan diastol sebelum dilakukan Terapi relaksasi nafas dalam terhadap pasien hipertensi di Puskesmas Air Tawar tahun 2022. Rerata tekanan darah pada responden 160/93 MmHg
- c. Diketahui distribusi nilai rerata tekanan darah sistol dan diastol sesudah dilakukan Terapi Relaksasi nafas dalam terhadap pasien hipertensi di Puskesmas Air Tawar tahun 2022. Rerata tekanan darah responden setelah dilakukan terapi 145/84 MmHg.
- d. Diketahui pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Air Tawar tahun 2022. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p=0,000$ pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Air Tawar Kota Padang.
- e. Diketahui distribusi nilai rerata stress pasien hipertensi sebelum dilakukan Terapi Relaksasi nafas dalam di Puskesmas Air Tawar tahun 2022. Nilai

rerata stress pada responden 20.56 dengan nilai tertinggi 26 dan nilai terendah 11.

f. Diketahui distribusi nilai rerata stress pasien hipertensi sesudah dilakukan Terapi Relaksasi nafas dalam di Puskesmas Air Tawar tahun 2022. Nilai rerata stress pada responden 12,64 dengan nilai tertinggi 17 dan terendah 10.

g. Diketahui distribusi pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap pengurangan Stress penderita Hipertensi di Puskesmas Air Tawar tahun 2022. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p=0,000$ lebih kecil dari dari $p=0,05$ Hal ini menunjukkan terdapat penurunan stress yang bermakna setelah dilakukan pemberian terapi relaksasi nafas dalam pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Air Tawar Kota Padang.

B. Saran

1. Bagi fasilitas kesehatan / pelayanan keperawatan

Hasil penelitian ini hendaknya menjadi acuan untuk intervensi keperawatan yang akan datang, sehingga pelayanan kesehatan dapat memberikan terapi nafas dalam sebagai terapi non farmakologi bersamaan dengan terapi farmakologis yang diberikan.

2. Bagi institusi pendidikan keperawatan

Mengingat hasil penelitian ini masih terdapat beberapa responden yang masih ada mengalami kenaikan tekanan darah, dan tidak mengalami perubahan tingkat stress diharapkan nantinya mahasiswa dapat melakukan penelitian lanjutan

3. Manfaat bagi keperawatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan untuk pemberian intervensi keperawatan kepada penderita hipertensi khususnya yang mengalami stress.

4. Manfaat bagi Penelitian berikutnya

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai data dasar ataupun sebagai pembandingan bagi peneliti selanjutnya untuk meningkatkan penelitian intervensi mengenai perawatan non farmakologi pada pasien hipertensi.

