

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil studi kasus tentang penerapan teknik *slow deep breathing* pada lansia dengan hipertensi yang telah dilaksanakan pada tanggal 22 – 26 Februari 2025 di Wilayah Kerja Puskesmas Sedayu I maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Proses asuhan keperawatan dilakukan pada kedua klien selama 4 hari berturut-turut. Dimulai dari pengkajian pada tanggal 22 dan 23 Februari 2025. Hasil pengkajian didapatkan data kedua klien memiliki riwayat hipertensi. Setelah dilakukan pengkajian dan analisis data ditegakkan diagnosis keperawatan pada klien 1 dan klien 2 yaitu risiko perfusi perifer tidak efektif ditandai dengan peningkatan tekanan darah. Berdasarkan masalah tersebut peneliti merencanakan tindakan keperawatan yaitu teknik *slow deep breathing*. Tindakan keperawatan dilakukan selama 4 hari berturut-turut yakni 8 kali kunjungan pada pagi dan sore. Masalah keperawatan risiko perfusi perifer tidak efektif dapat teratasi dibuktikan dengan kriteria hasil yang ditetapkan tercapai.
2. Hasil studi kasus penerapan teknik *slow deep breathing* pada lansia dengan hipertensi menunjukkan respon yang berbeda dalam penurunan tekanan darah yaitu pada klien 1 terdapat penurunan tekanan sistolik ± 45 mmHg dan tekanan diastolik ± 28 mmHg. Pada klien 2 terdapat penurunan tekanan sistolik ± 38 mmHg dan tekanan diastolik ± 22

mmHg. Perbedaan penurunan tekanan darah pada kedua klien dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, durasi waktu pelaksanaan yang bergantung pada tingkat kenyamanan klien, kelelahan, keadaan lingkungan selama proses penerapan, pola konsumsi makanan dan minuman, aktivitas sehari – hari, pada klien 1 telah menderita hipertensi selama ± 5 tahun dan pada klien 2 lebih lama yaitu ± 10 tahun, dan kebiasaan konsumsi kopi pada klien 2.

3. Setelah dilakukan penerapan selama empat hari berturut – turut keluhan sakit kepala kedua klien menjadi menurun dan hilang. Selain itu kedua klien juga bersedia untuk menerapkan perilaku hidup sehat sesuai anjuran dari edukasi yang telah diberikan yaitu rutin minum obat, mengurangi makanan tinggi lemak juga kafein, dan rutin melakukan olahraga atau aktivitas fisik.
4. Penerapan teknik *slow deep breathing* dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

B. Saran

Berdasarkan hasil studi kasus yang telah dilakukan ada beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan kepada pihak-pihak yang terkait dengan studi kasus ini sebagai berikut:

1. Bagi Klien dan Keluarga

Diharapkan klien dapat menerapkan teknik *slow deep breathing* pada pagi dan sore hari dengan frekuensi nafas menjadi 6 - 10 kali/menit dan

diharapkan keluarga dapat melakukan pendampingan pada klien dalam program menurunkan tekanan darah.

2. Bagi Perawat dan Kader

Diharapkan perawat dan kader dapat mengajarkan kepada masyarakat atau dapat mengimplementasikan teknik *slow deep breathing* kepada penderita hipertensi sebagai terapi alternatif komplementer atau terapi non farmakologis dalam menurunkan tekanan darah.

3. Bagi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mahasiswa dalam menerapkan teknik *slow deep breathing* pada lansia dengan hipertensi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan mengombinasikan teknik *slow deep breathing* dengan pendekatan dzikir, sholawatan, atau hal yang membuat tubuh rileks sehingga dengan kombinasi tersebut diharapkan penelitian menjadi lebih efektif dan dapat menghasilkan efek penurunan tekanan darah yang lebih maksimal.