

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil studi kasus tentang penerapan teknik *alternate nostril breathing exercise* (ANBE) pada lansia dengan hipertensi yang dilaksanakan pada tanggal 20-23 April 2026 dan 2-5 Mei 2026 di wilayah kerja Puskesmas Gamping II. Maka disimpulkan bahwa:

1. Pelaksanaan asuhan keperawatan pada kedua subjek diawali dengan tahap pengkajian, yaitu pada klien pertama tanggal 19 April 2026 dan klien kedua tanggal 2 Mei 2026. Berdasarkan hasil pengkajian serta analisis data yang diperoleh, kedua klien ditegakkan diagnosis keperawatan risiko perfusi perifer tidak efektif yang ditandai dengan adanya hipertensi. Berdasarkan pada permasalahan tersebut, peneliti menyusun intervensi keperawatan melalui penerapan teknik *alternate nostril breathing exercise*. Intervensi dilakukan selama 4 hari berturut-turut dengan frekuensi 2 kali sehari pada pagi dan sore hari. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa masalah keperawatan pada kedua klien dapat teratasi, dibuktikan dengan adanya penurunan tekanan darah serta berkurangnya keluhan seperti pusing, gliyer, kebas, dan kesemutan sehingga tujuan asuhan keperawatan tercapai.
2. Hasil studi kasus penerapan teknik *alternate nostril breathing exercise* (ANBE) pada lansia dengan hipertensi menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada masing-masing klien. Pada klien 1, tekanan darah awal sebelum intervensi yaitu 170/87 mmHg dan setelah dilakukan

intervensi pada hari keempat menjadi 137/84 mmHg, sehingga terjadi penurunan tekanan sistolik sebesar 33 mmHg dan diastolik sebesar 3 mmHg. Pada klien 2, tekanan darah awal sebelum intervensi yaitu 161/98 mmHg dan setelah dilakukan intervensi pada hari keempat menjadi 134/87 mmHg, sehingga terjadi penurunan tekanan sistolik sebesar 27 mmHg dan diastolik sebesar 11 mmHg. Selain penurunan tekanan darah, kedua klien juga mengungkapkan kondisi tubuh yang lebih rileks dan nyaman, tidur lebih nyenyak, serta kepala terasa lebih ringan. Selain itu, keluhan gliyer, pusing, kebas, dan kesemutan juga berkurang. Perbedaan besar hasil penurunan tekanan darah pada kedua klien dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pola makan, kualitas tidur, tingkat stres, aktivitas fisik, kondisi lingkungan, serta perbedaan durasi pelaksanaan teknik ANBE pada masing-masing klien.

3. Faktor pendukung dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini yaitu kedua klien bersikap kooperatif dan antusias dalam mempelajari serta melakukan teknik *alternate nostril breathing exercise* (ANBE) sesuai arahan. Selain itu, adanya penurunan tekanan darah yang dirasakan oleh klien setelah intervensi membuat klien merasa senang dan termotivasi untuk melakukan teknik ANBE secara rutin sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar. Sedangkan faktor penghambat dalam pelaksanaan studi kasus ini yaitu kedua klien sering merasa cepat lelah dan bosan ketika melakukan teknik ANBE dalam durasi yang lama, sehingga pelaksanaan intervensi sering kali tidak mencapai 10–15

menit. Selain itu, pada klien 2 karena kondisi lingkungan tempat tinggal juga menyebabkan klien mudah berkeringat dan lebih cepat kelelahan sehingga memengaruhi durasi pelaksanaan intervensi.

4. Penerapan teknik *alternate nostril breathing exercise* (ANBE) dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

B. Saran

1. Bagi Penderita Hipertensi

Penderita hipertensi diharapkan dapat melakukan teknik *alternate nostril breathing exercise* (ANBE) secara rutin sebagai salah satu upaya nonfarmakologis untuk membantu mengontrol tekanan darah. Pelaksanaan teknik dilakukan dengan posisi yang nyaman, rileks, dan tidak dipaksakan agar memberikan manfaat yang optimal. Selain itu, penderita hipertensi juga diharapkan tetap menjaga pola makan, mengelola stres, rutin beraktivitas fisik, serta meminum obat sesuai anjuran tenaga kesehatan agar tekanan darah tetap stabil.

2. Bagi Perawat

Perawat diharapkan dapat menerapkan teknik *alternate nostril breathing exercise* (ANBE) sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis pada pasien hipertensi.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Studi kasus ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi pembelajaran keperawatan gerontik mengenai intervensi keperawatan komplementer dalam penanganan hipertensi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil studi kasus ini dapat menjadi bahan referensi bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian terkait efektivitas *alternate nostril breathing exercise* untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat dilakukan dengan durasi intervensi yang lebih panjang, serta pengendalian faktor perancu seperti pola makan, aktivitas fisik, dan tingkat stres agar diperoleh hasil yang lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, W., Rahma, S., & Yusuf, M. N. S. (2025). Pengaruh Alternate Nostril Breathing Exercise Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Dungaliyo. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(2), 25–31.
- Aini, E.N, Nuari, N.A. & Noviantika, A.H.A. (2024). Home Based Walking Exercise Dan Alternate Nostril Breathing Menurunkan Tekanan Darah Pada Pra Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(1), 1-9.
- Akbar, F., Darmiati, Arfan, F., Putri, A.A.Z. (2021). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 392-397.
- Ardiningtyas, L., & Anggraeni, D. (2023). Pemeriksaan Kesehatan Lansia dan Edukasi Pemanfaatan Bahan Pangan Sebagai Pengobatan Alternatif Hipertensi di Kelurahan Paudean Kec. Lembah Selatan Kota Bitung. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 4(2), 46–53.
- Dinas Kesehatan DIY. 2022. “Dinas Kesehatan D.I Yogyakarta Tahun 2022.” Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta tahun 2022.
- Ekaputri, M., dkk. (2024). *Proses Keperawatan: Konsep, Implementasi, dan Evaluasi*. CV Tahta Media Group.
- Ekasari, M. F., Suryati, E. S., Badriah, S., Narendra, S. R., & Amini, F. I. (2021). *Hipertensi: Kenali penyebab, tanda gejala dan penanganannya*. Poltekkes Kemenkes Jakarta III.
- El-ghafar, H.S.A., Taha, A.S., Ghonaem, S.E. & Mohamed, N.F. (2025). Effect of Alternate Nostril Breathing Exercise on Preoperative Patients' Anxiety, Blood Pressure and Heart Beats. *Journal of Nursing Science*, 6(1), 391-407.
- Febiola, S & Purwanti, O.S. (2025). Pengaruh Teknik Relaksasi Nostril Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 9(4), 7191-7196.
- Glazier, J.J., et al. (2022). Pathophysiology, Diagnosis, and Management of Hypertension in the Elderly. *Journal of Clinical Medicine*, 11(3), 1–15.
- Ibnu, F., & Hidayati, R. N., (2025). *Deteksi Faktor Risiko Hipertensi yang Dapat Dimodifikasi dalam Upaya Perilaku Pencegahan Klien Hipertensi*. Jakarta Barat: Nuansa Fajar Cemerlang.
- Inawijaya, D., Haq, R. K., & Sari, I. M. (2023). Penerapan Teknik Alternate Nostril Breathing Exercise Terhadap Tekanan Darah Dan Frekuensi Nafas Pada Pasien CHF di RSUD Dr Moewardi Surakarta. *EXCELLENT HEALTH JURNAL*, 2(1), 95-104.