

## BAB VII

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data didapatkan ada pengaruh *slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Panti Werdha Welas Asih Kabupaten Tasikmalaya dengan p value 0,000, secara khusus maka dapat disimpulkan bahwa

1. Rata-rata tekanan darah sebelum pemberian tindakan *slow deep breathing* pada lansia penderita hipertensi di Panti Werdha Welas Asih Kabupaten Tasikmalaya yaitu sebesar 155,3/102,8 MmHg.
2. Rata-rata tekanan darah sesudah pemberian tindakan *slow deep breathing* pada lansia penderita hipertensi di Panti Werdha Welas Asih Kabupaten Tasikmalaya yaitu sebesar 131,8/87,8 MmHg.

#### B. Saran

1. Bagi Panti Werdha Welas Asih

Hasil penelitian ini menjadi alternatif bagi para pengelola panti jompo dalam memberikan perawatan pada lansia hipertensi dengan menerapkan non farmakologis berupa terapi *slow deep breathing* untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

2. Bagi Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Hasil penelitian ini menambah referensi bagi institusi untuk perbendaharaan literatur perpustakaan mengenai terapi komplementer *slow deep breathing* sebagai penerapan catur dharma perguruan tinggi.

3. Bagi profesi keperawatan

Hasil penelitian ini digunakan sebagai sumber informasi yang dapat digunakan sebagai pendidikan dalam pengembangan dan bahan ajar melalui *Evidence Based Practice* sebagai terapi komplementer khususnya pada terapi *Slow deep breathing* untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini menjadi data awal bagi peneliti selanjutnya dan mengembangkan terapi *slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi serta mengkaji variabel lain yang dapat mempengaruhi tekanan darah.