

BAB VII

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil literatur review didapatkan bahwa pemberian terapi relaksasi nafas dalam atau *dep breathing* terbukti mampu menurunkan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik pada penderita hipertensi. Peran perawat dalam melakukan tindakan atau asuhan keperawatan pada penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah, diantaranya adalah dengan memberikan terapi non farmakologi salah satunya terapi relaksasi nafas dalam yang dinilai aman tanpa efek samping, mudah dan dapat dilakukan oleh siapapun. Teknik relaksasi nafas dalam secara otomatis akan merangsang system saraf simpatis, ketika aktivitas sistem saraf simpatis turun karena efek relaksasi maka produksi zat katekolamin akan berkurang sehingga menyebabkan dilatasi pembuluh darah dan akhirnya tekanan darah menurun. Pemberian terapi yang paling efektif digunakan yaitu pemberian dilakukan selama 6x/menit selama 7 menit selama satu minggu.

B. Saran

1. Institusi Pendidikan

Hasil literature review tentang pengaruh pengaruh terapi relaksasi nafas dalam pada pasien hipertensi dapat digunakan sebagai bahan untuk pelaksanaan catur dharma perguruan tinggi khususnya pengaruh terapi

relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

2. Institusi Pelayanan

Hasil literature review ini tentang pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi diharapkan dapat dijadikan referensi dalam penerapan asuhan keperawatan khususnya pasien-pasien yang mengalami hipertensi. Bahkan dapat dijadikan acuan dalam penetapan kebijakan tentang relaksasi nafas dalam sebagai terapi komplementer.

3. Profesi Keperawatan

Hasil literature review ini dapat dijadikan referensi oleh perawat atau profesi sebagai salah satu pendekatan dalam implementasi keperawatan sebagai upaya peningkatan mutu layanan keperawatan.

4. Peneliti

Hasil literature review tentang pengaruh terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dapat menambah pengetahuan dan wawasan pada peneliti khususnya mengenai terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah.

5. Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil *literature review*, untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian primer terkait dengan pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah yang dibandingkan dengan terapi komplementer lain.

