

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penderita hipertensi di Posyandu Lansia Wira Wreda 19 Nyutran Kecamatan Mergangsan Kota Yogyakarta dan Posyandu Lansia Wreda Mandiri IV Surosutan Kecamatan Umbulharjo Kota Yogyakarta mengalami penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan setelah pemberian perlakuan relaksasi pernapasan.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Lansia

Hasil penelitian ini diharapkan dapat diterapkan pada lansia penderita hipertensi sebagai terapi tambahan untuk mengurangi efek ketergantungan terhadap obat dan membantu menurunkan tekanan darah.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan dapat menjadikan informasi dari hasil penelitian ini sebagai tambahan referensi untuk pasien hipertensi bahwa penatalaksanaan hipertensi tidak hanya melalui farmakoterapi, tetapi bisa juga dengan intervensi aktivitas relaksasi dengan pernapasan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang ingin meneliti lebih jauh dengan obyek yang sama, sebaiknya dapat meningkatkan jumlah responden penelitian agar

didapatkan hasil penelitian yang dapat digeneralisasikan serta mampu mengontrol faktor – faktor perancu yang tidak dikendalikan dalam penelitian ini.