

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Karakteristik responden hipertensi berdasarkan usia terbanyak berada pada rentang usia 46 hingga 55 tahun, jenis kelamin responden terbanyak adalah perempuan, tingkat pendidikan responden terbanyak adalah SD dan SMP sederajat, pekerjaan responden terbanyak adalah pedagang, mayoritas responden memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi, mayoritas lama menderita hipertensi 4 sampai 6 tahun, seluruh responden laki-laki memiliki riwayat kebiasaan merokok, tidak ada responden yang mengkonsumsi alkohol, dan seluruh responden teratur dalam mengkonsumsi obat hipertensinya
2. Terdapat perbedaan signifikan nilai tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan *Self Reiki* dan *Slow Deep Breathing* pada kelompok intervensi dimana

rata-rata tekanan darah sistole maupun diastole turun secara signifikan sesudah latihan *Self Reiki* dan *Slow Deep Breathing*

3. Terdapat perbedaan signifikan nilai tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan *Slow Deep Breathing* pada kelompok kontrol dimana rata-rata tekanan darah sistole maupun diastole turun secara signifikan sesudah latihan *Slow Deep Breathing*
4. Terdapat perbedaan signifikan nilai tekanan darah pada kelompok intervensi yang melakukan *Self Reiki* dan *Slow Deep Breathing* dengan kelompok kontrol yang hanya melakukan *Slow Deep Breathing* dimana rata-rata penurunan tekanan darah sistole dan diastole turun lebih rendah secara signifikan pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol

B. Saran

1. Pelayanan Keperawatan

Dalam pemberian asuhan keperawatan pada pasien dengan hipertensi perawat dapat menerapkan

terapi komplementer *Self Reiki* dan *Slow Deep Breathing* untuk membantu menurunkan nilai tekanan darah pada pasien hipertensi baik dilingkungan komunitas atau masyarakat maupun di lingkungan rumah sakit maupun klinik

2. Pendidikan Keperawatan

- a. Memasukan materi kuliah terapi komplementer yang juga berisi tentang terapi *Reiki* dan *Slow Deep Breathing* pada mata kuliah program studi keperawatan untuk menunjang keterampilan mahasiswa dalam pemberian asuhan keperawatan pada pasien hipertensi secara holistik
- b. Mengadakan pelatihan atau seminar ilmiah tentang terapi *Reiki* dan *Slow Deep Breathing* sebagai salah satu metode pendamping dari terapi farmakologis untuk mengontrol tekanan darah pada pasien dengan hipertensi.

3. Masyarakat

Penderita hipertensi dapat menggunakan latihan *Self Reiki* dan *Slow Deep Breathing* sebagai pelengkap dari terapi obat standar hipertensi untuk mengontrol dan menjaga tekanan darahnya dalam level yang adekuat. Kader dapat mengisi kegiatan Posyandu Lansia dengan aktivitas latihan rileksasi seperti *Self Reiki* dan *Slow Deep Breathing*.

4. Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat meneliti tentang *Self Reiki* dan *Slow Deep Breathing* tidak hanya melihat efek pada tekanan darah pada pasien hipertensi, tetapi juga bisa terhadap efek pada masalah lainnya yang umum terjadi pada pasien dengan hipertensi, selain itu perlu dilakukan observasi terkait aktivitas fisik, IMT, tingkat stres, kecemasan, dan nilai serum kolesterol yang dapat mempengaruhi nilai tekanan darah.

Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian tidak hanya terfokus pada diagnosa hipertensi saja tapi juga dapat dilakukan untuk melihat pengaruh *Self Reiki* dan *Slow Deep Breathing* terhadap masalah yang terjadi pada diagnosa medis atau keperawatan yang lainnya.