**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

**5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Perbedaan Tekanan Darah Antara yang Diberikan Relaksasi Nafas Dalam dan Relaksasi Autogenik pada Lansia Hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar” yang dilaksanakan pada 21 Mei-01 Juni 2018 dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebelum diberikan terapi relaksasi nafas dalam pada 10 responden, rata-rata tekanan darah sistole responden sebesar 149,17 mmHg dan diastole 88,20 mmHg. Sesudah diberikan terapi relaksasi nafas dalam pada 10 responden, rata-rata tekanan darah sistole responden sebesar 143,10 mmHg dan diastole 84,73 mmHg.
2. Sebelum diberikan terapi relaksasi autogenik pada 10 responden, rata-rata tekanan darah sistole responden sebesar 149,07 mmHg dan diastole 89,90 mmHg. Sesudah diberikan terapi relaksasi autogenik pada 10 responden, rata-rata tekanan darah sistole responden sebesar 140,78 mmHg dan diastole 85,33 mmHg.
3. Sebelum kontrol pada 10 responden, rata-rata tekanan darah sistole responden sebesar 158,37 mmHg dan diastole 94,13 mmHg. Sesudah kontrol pada 10 responden, rata-rata tekanan darah sistole 158,96 mmHg responden sebesar dan diastole 94,18 mmHg.
4. Ada perbedaan tekanan darah sistole dan diastole sebelum dan sesudah relaksasi nafas dalam. Dibuktikan dengan *p value 0,000* (*a=0,05)*  pada tekanan darah sistole dan *p value 0,000 (a=0,05)* pada tekanan darah diastole.
5. Ada perbedaan tekanan darah sistole dan diastole sebelum dan sesudah relaksasi autogenik. Dibuktikan dengan *p value 0,000* (*a=0,05)*  pada tekanan darah sistole dan *p value 0,000 (a=0,05)* pada tekanan darah diastole.
6. Ada perbedaan tekanan darah diastole sebelum dan sesudah kontrol, tetapi tidak ada perbedaan pada tekanan darah sistole sebelum dan sesudah kontrol. Dibuktikan dengan *p value 0,905* (*a=0,05)*  pada tekanan darah diastole dan *p value 0,035 (a=0,05)* pada tekanan darah sistole.
7. Ada perbedaan tekanan darah pada ketiga kelompok yaitu relaksasi nafas dalam, relaksasi autogenik dan kontrol baik tekanan darah sistole maupun diastole. Pada semua kelompok menunjukkan tekanan darah sistole bahwa *p value=*0,005 dan tekanan darah diastole *p value=*0,001. Selain itu, juga dapat dilihat bahwa relaksasi autogenik lebih efektif dari relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah dibuktikan dengan tekanan darah sistole kelompok autogenik dibandingkan dengan kontrol *p value=*0,008 dan relaksasi nafas dalam dibandingkan dengan kontrol *p value=*0,019. Sedangkan pada tekanan darah diastole kelompok nafas dalam dibandingkan dengan kelompok kontrol *p value=*0,003 dan relaksasi autogenik dibandingkan dengan kontrol *p value=*0,005.

Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada ketiga kelompok relaksasi nafas dalam, relaksasi autogenik dan kontrol. Selain itu, relaksasi autogenik lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah dibandingkan dengan relaksasi nafas dalam.

**5.2 Saran**

Berdasarkan hasil kesimpulan dari penelitian tentang ”Perbedaan Tekanan Darah Antara yang Diberikan Relaksasi Nafas Dalam dan Relaksasi Autogenik pada Lansia Hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar” diatas peneliti ingin memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. **Bagi UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar**
2. Diharapkan dapat menetapkan kebijakan dalam penerapan latihan relaksasi autogenik pada lansia penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah sebagai terapi penunjang dari terapi farmakologis yang telah diberikan.
3. Menerapkan latihan relaksasi autogenik secara mandiri pada lansia dengan memberi pelatihan yang rutin.
4. **Bagi Institusi Pendidikan**
5. Diharapkan dapat dijadikan salah satu keterampilan mahasiswa dalam praktek laboratorium klinik dalam hal pemberian tindakan keperawatan pada pasien hipertensi, salah satunya dengan relaksasi nafas dalam dan relaksasi autogenik sehingga mahasiswa dapat memahami dan terampil dalam memberikan asuhan keperawatan klien hipertensi.
6. Diharapkan teknik relaksasi nafas dalam dan relaksasi autogenik dijadikan sebagai bahan pelatihan dan seminar untuk meningkatkan pemahaman pentingnnya terapi non farmakologis bagi klien hipertensi.
7. **Bagi Profesi Perawat**
8. Diharapkan dapat dijadikan referensi bagi perawat khususnya perawat yang merawat lansia di panti jompo untuk mengajarkan teknik relaksasi nafas dalam dan relaksasi autogenik sebagai salah satu terapi komplementer dalam menurunkan tekanan darah.
9. Diharapkan relaksasi nafas dalam dan relaksasi autogenik menjadi salah satu bentuk intervensi keperawatan mandiri untuk seorang perawat dalam memberikan asuhan keperawatan lansia penderita hipertensi.
10. **Bagi Peneliti Selanjutnya**
11. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan tempat yang berbeda dan responden yang lebih banyak.
12. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan mengkaji faktor lain yang mempengaruhi terjadinya hipertensi seperti: gaya hidup, kebiasaan konsumsi makanan yang dapat menyebabkan hipertensi, dan hubungan dengan lingkungan sekitar.