

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti Di desa pasie lamgarot tentang Perbandingan Relaksasi Benson Dan Tarik Napas Dalam Dengan Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Penderita Hipertensi Pada Lansia Di Desa Pasie Lamgarot Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar, maka peneliti dapat menarik beberapa kesimpulan, sebagai berikut :

1. perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian terapi benson berdasarkan uji statistik sebelum dan sesudah dengan nilai mean 14,50 dan nilai Z sebesar -5,292 signifikan sebesar 0.00. Hasil uji *statistic* sebelum diberikan dan sesudah diberikan Terapi benson bahwa Z hitung sebesar sebesar -5,292^a dan signifikan sebesar 0.00. hal ini menunjukkan bahwa nilai signifikan 0.00 lebih kecil dari 0.05 (taraf kesalahan 5%). Jadi dapat disimpulkan terapi benson efektif untuk penurunan tekanan darah.
2. perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian terapi nafas dalam berdasarkan uji statistik sebelum dan sesudah dengan nilai mean 14,50 dan nilai Z sebesar -5,568 signifikan sebesar 0.00. Hasil uji *statistic* sebelum diberikan dan sesudah diberikan Terapi nafas dalam bahwa Z hitung sebesar sebesar -5,568^a dan signifikan sebesar 0.00. hal ini menunjukkan bahwa nilai signifikan 0.00 lebih kecil dari 0.05 (taraf kesalahan 5%). Jadi dapat disimpulkan terapi nafas dalam efektif untuk penurunan tekanan darah
3. hasil uji *man whitnwy u* diperoleh nilai sig (2-tailed) = 0,000 < 0,05, yang artinya bahwa ada perbedaan rata-rata nilai kelompok Terapi Nafas dalam dengan kelompok Terapi Benson, sehingga dapat disimpulkan bahwa Terapi Nafas Dalam Lebih Efektif daripada Terapi Benson terhadap penurunan Hipertensi.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut :

5.2.1 Bagi Tempat Penelitian

Disarankan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan informasi bagi masyarakat, khususnya masyarakat desa pasie lamgarot untuk menambah pengetahuan masyarakat terhadap teknik penurunan tekanan darah

5.2.1 Bagi Institusi Pendidikan

Disarankan bagi mahasiswa keperawatan penelitian ini dapat menjadi informasi dan referensi untuk penelitian selanjutnya yang dapat dipublikasikan lebih luas sehingga penelitian ini bisa menjadi pedoman atau masukan untuk peneliti selanjutnya, khususnya keperawatan keluarga.

5.2.3 Bagi Responden

Dengan pemberian penyuluhan diharapkan masyarakat dapat menerapkan sesuai dengan terapi yang sudah diajarkan, dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

5.2.4 Bagi Peneliti

Disarankan bagi peneliti penelitian ini adalah sebagai sarana mengaplikasikan ilmu yang didapat selama kuliah, untuk menambah wawasan, pengetahuan, dan pengalaman dimata kuliah keperawatan keluarga. Serta penelitian ini dapat dipublikasikan lebih luas untuk menjadi saran atau pedoman untuk peneliti selanjutnya.

5.2.5 Bagi Penelitian Selanjutnya

Disarankan penelitian ini sebagai dasar untuk penelitian lanjutan yang lebih spesifik dan kompherensif mengenai penurunan tekanan darah dan kesadaran masyarakat dan menjaga kesehatan, Saran peneliti untuk peneliti selanjutnya agar lebih luas meneliti tentang bagaimana mengajak masyarakat untuk melakukan

pola hidup sehat dan membangun kesadaran masyarakat untuk rutin memeriksa kesehatan di pusat pelayanan terdekat.