

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Sebelum ANBE seluruh responden kelompok intervensi tekanan darah sistole kategori hipertensi derajat 1 dan mayoritas responden kelompok kontrol tekanan darah sistole kategori hipertensi derajat 1. Sedangkan tekanan darah diastole pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol kategori hipertensi derajat 1.
2. Setelah ANBE mayoritas responden tekanan darah sistole pada kelompok intervensi kategori normal dan pada kelompok kontrol tekanan darah kategori hipertensi derajat 1. Sedangkan kelompok intervensi mayoritas tekanan darah diastole kategori normal dan kelompok kontrol mayoritas tekanan darah diastole kategori normal dan normal tinggi.
3. Ada pengaruh *Alternate Nostril Breathing Exercise* (ANBE) terhadap tekanan darah pasien hipertensi di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen.

B. Saran

1. Bagi Pasien

Pasien hipertensi dapat mempraktekkan secara mandiri metode ANBE untuk menurunkan tekanan darah.

2. Bagi Perawat

Perawat dapat menerapkan latihan ANBE baik di ruang rawat inap rumah sakit maupun poliklinik dalam memberikan asuhan keperawatan pada klien hipertensi

3. Bagi Rumah Sakit

- a. Mengembangkan kebijakan untuk menerapkan ANBE pada klien hipertensi.
- b. Mengembangkan program pelatihan tentang ANBE bagi perawat.

4. Bagi Peneliti

Peneliti dapat mengimplementasikan pengetahuan dan pengalaman tentang ANBE untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi serta pengalaman melakukan penelitian sebagai bekal untuk melakukan penelitian selanjutnya.

5. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian lain yang merupakan kelanjutan dari penelitian ini diharapkan menyempurnakan hasil dan keterbatasan dari penelitian. ini Penelitian ini dapat dilanjutkan dengan sampel yang lebih besar dan kriteria inklusi lebih ketat seperti jenis obat hipertensi yang sama. Hasil penelitian ini juga diharapkan menjadi inspirasi para peneliti selanjutnya untuk meneliti intervensi-intervensi lain yang dapat diterapkan untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.