

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Sesuai tujuan, berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Gambaran lansia dengan hipertensi di Dusun Banaran Pabelan Kartasura belum dilakukan tindakan relaksasi nafas dalam dari 18 pasien, 12 orang atau 66,7 % dalam kategori hipertensi berat dengan nilai rata-rata MAP pre 135.83 mmHg. Sedangkan yang ada dalam kategori hipertensi ringan sampai sedang 16,7% atau masing-masing hanya 3 orang, dengan rata-rata MAP pre 99 mmHg–114.67 mmHg
2. Gambaran lansia di Dusun Banaran Pabelan Kartasura setelah dilakukan relaksasi nafas dalam dari 18 pasien, 11 orang atau 61.1 % dalam kategori hipertensi ringan dengan nilai rata-rata MAP post 95.36 mmHg. Sedangkan yang ada dalam kategori hipertensi berat 27.6% atau hanya 5 orang. Untuk kateori hipertensi sedang dengan nilai rata-rata MAP pre 117.50 mmHg sebanyak 2 orang atau 11.1%.
3. H_0 diterima dan H_1 ditolak yaitu relaksasi nafas dalam secara signifikan berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Dusun Banaran Pabelan Kartasura sebesar 17.722 mmHg dengan nilai sig. 0.003 dan $t_{hitung} 3.388 > t_{tabel} 1.750$.

B. Saran

1. Bagi Dusun Banaran Pabelan Kartasura

Perlu ditingkatkan pemeriksaan kesehatan secara berkala terhadap lansia dengan hipertensi ,serta memberikan pendidikan kesehatan tentang fungsi Posyandu lansia bagi masyarakat.

2. Bagi lansia di Dusun Banaran Pabelan Kartasura

Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan para lanjut usia melakukan pencegahan tekanan darah tinggi dengan cara mempraktekkan teknik relaksasi nafas dalam sebatas kemampuan, cukup istirahat serta mau menerima dirinya apa adanya.

3. Bagi peneliti lain

Diharapkan dengan hasil penelitian ini, peneliti lain yang berminat meneliti tentang tekanan darah lanjut usia, melakukan penelitian yang melibatkan banyak variabel seperti faktor umur, jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan serta variabel lain dengan metode yang lebih komplek.

4. Bagi khalayak umum

Hasil penelitian ini dapat memberi wawasan tentang pentingnya lansia untuk dapat menikmati sisa hidupnya dengan penuh kedamaian, ketenangan ditengah keluarga besarnya.