

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil pembahasan dan tujuan penulisan studi kasus “Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi dengan Teknik Relaksasi Napas Dalam” penulis dapat menyimpulkan dari Gambaran Subjek Studi, Gambaran Observasi, dan Respon penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan implementasi Teknik Relaksasi Napas Dalam.

##### **1. Gambaran Subjek Studi**

Klien merupakan seorang wanita yang berumur 37 tahun. Klien tinggal di Desa Gebangan Pageruyung Kendal. Klien merupakan seorang ibu rumah tangga dengan 1 anak laki-laki dan 1 anak perempuan. Klien merupakan penderita hipertensi karena faktor keturunan dari ibu kandung klien.

##### **2. Gambaran Observasi**

Dari hasil analisa studi kasus klien mengeluh pusing dan tengkuk bagian belakang terasa berat saat klien merasa stress dan kelelahan. Saat dilakukan observasi, tekanan darah klien tinggi yaitu 160/90 mmHg.

##### **3. Respon Penurunan Tekanan Darah sebelum dilakukan Teknik Relaksasi Napas Dalam**

Sebelum dilakukan implementasi teknik relaksasi napas dalam, klien mengeluh pusing dan berat di tengkuk kepala bagian belakang. Klien

mengatakan kelelahan karena banyaknya pekerjaan rumah. Tekanan darah klien 160/90 mmHg

#### 4. Respon Penurunan Tekanan Darah sesudah dilakukan Teknik Relaksasi Napas Dalam

Setelah dilakukan implementasi Teknik Relaksasi Napas dalam selama 3 kali pertemuan, dengan latihan napas dalam 3-4 kali per menit klien mengatakan lebih rileks dan nyaman. Tekanan darah klien 140/70 mmHg. Teknik Relaksasi Napas Dalam efektif menurunkan tekanan darah pada klien.

#### **e. SARAN**

##### 1. Bagi Penderita Hipertensi dan Keluarga

Studi kasus ini dapat dijadikan sebagai tambahan wawasan dalam penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam sehingga dapat dilakukan secara rutin di keluarga dalam kehidupan sehari-hari untuk penurunan tekanan darah.

##### 2. Bagi Pembaca

Diharapkan kepada pembaca dapat meningkatkan pengetahuan, khususnya tentang Penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan teknik relaksasi napas dalam.

##### 3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat menambah literatur-literatur baru untuk mempermudah dalam proses belajar mengajar maupun penyelesaian tugas.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai bahan perbandingan dan referensi untuk penelitian dan sebagai bahan pertimbangan untuk lebih memperdalam penelitian selanjutnya.