

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Hasil studi yang dilakukan di Puskesmas Mayong I, diperoleh beberapa kesimpulan, yaitu:

- a. Tingkat kecemasan pasien hipertensi sebelum dilakukan terapi relaksasi nafas dalam dikategorikan kecemasan sedang,
- b. Setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam didapatkan hasil yang dikategorikan kecemasan ringan.
- c. Teknik relaksasi nafas dalam dengan edukasi terkait penyakit, masalah keperawatan, serta penyelesaiannya terbukti dapat menurunkan dan mengontrol ancietas.

B. SARAN

- a. Tempat Penelitian
 - a) Diharapkan Puskesmas Mayong I lebih meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan yang lebih baik dan bermutu.
 - b) Penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi bagi tenaga kesehatan yang bertugas di Puskesmas Mayong I meningkatkan pelayanan kesehatan dan meningkatkan mutu pelayanan kesehatan masyarakat khususnya pendidikan kesehatan pasien hipertensi yang mengalami dengan teknik relaksasi nafas dalam ini diharapkan

dilakukan oleh tenaga kesehatan pada waktu yang tepat agar dapat diterima dan dimengerti oleh pasien.

- c) Diharapkan untuk pasien hipertensi dapat melakukan terapi relaksasi secara mandiri disaat ada kecemasan dan dapat menyalurkan informasi kepada kerabat atau saudaranya yang mengalami hal yang sama

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat meneliti tingkat kecemasan pasien hipertensi menggunakan perbandingan antara terapi relaksasi nafas dalam dengan terapi yang lainnya seperti distraksi, akupuntur, murotal dan lain-lain.

