

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Simpulan penelitian ini sebagai berikut :

1. Karakteristik responden berdasarkan usia pada kelompok intervensi latihan *slow deep breathing* rata-rata berusia 46.63 tahun dan kelompok relaksasi aromaterapi kenanga rata-rata berusia 47,13 tahun. Karakteristik responden berdasarkan lamanya menderita hipertensi pada kelompok intervensi latihan *slow deep breathing* 3,44 tahun dan rata-rata lamanya menderita hipertensi kelompok relaksasi aromaterapi kenanga 4 tahun.
2. Rata-rata penurunan tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok latihan *slow deep breathing* sebesar 3.60 mmHg, penurunan tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah diberikan intervensi sebesar 4.60 mmHg dan penurunan MAP sebelum dan sesudah diberikan intervensi sebesar 4,19 mmHg.
3. Rata-rata penurunan tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok relaksasi aromaterapi kenanga sebesar 4.66 mmHg, penurunan tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah intervensi sebesar 4.73 mmHg dan penurunan MAP sebelum dan sesudah diberikan intervensi sebesar 4,69 mmHg.
4. Terdapat perbedaan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik sesudah latihan *slow deep breathing* dan relaksasi aromaterapi kenanga. Relaksasi aromaterapi kenanga lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik, diastolik dan MAP dibandingkan dengan latihan *slow deep breathing* dibuktikan dari *mean rank* kelompok aroma terapi kenanga ($p\text{ value } 0,000 \leq \alpha 0,05$).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil beberapa saran yang dapat diajukan oleh peneliti, diantaranya :

1. Bagi pelayanan kesehatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai rekomendasi dalam menyusun Standar Prosedur Operasional (SPO) intervensi pada penderita hipertensi yang mengalami tekanan darah tinggi.

2. Bagi profesi perawat

Penelitian ini dapat direkomendasikan pada penderita hipertensi oleh perawat untuk melakukan latihan *slow deep breathing* maupun aromaterapi kenanga dalam manajemen untuk menurunkan tekanan darah penderita hipertensi sebagai salah satu upaya terapi komplementer.

3. Bagi penderita hipertensi

Latihan *slow deep breathing* dan relaksasi aromaterapi kenanga dapat menjadi salah satu intervensi mandiri bagi penderita hipertensi dalam mengontrol tekanan darah tinggi

4. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk melakukan penelitian lebih lanjut,
- b. Peneliti selanjutnya sebaiknya mengkaji tingkat stress responden terlebih dahulu