

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian *Slow Deep Breathing Exercise* metode *Bhramari Pranayama* yang dilakukan dengan durasi 15 menit per hari di waktu sore selama 21 hari, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pemberian perlakuan *slow deep breathing exercise* menurunkan tekanan darah sistolik pada kelompok intervensi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman
2. Pemberian perlakuan *slow deep breathing exercise* menurunkan tekanan darah diastolik pada kelompok intervensi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman
3. Pemberian perlakuan *slow deep breathing exercise* menurunkan *mean arterial pressure* (MAP) pada kelompok intervensi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman.
4. Pemberian perlakuan *slow deep breathing exercise* tidak memiliki perbedaan efektivitas dengan pemberian perlakuan teknik relaksasi sederhana, tapi pemberian perlakuan *slow deep breathing exercise* memiliki penurunan rerata tekanan darah sistolik, tekanan darah diastolik, dan *mean arterial pressure* (MAP) yang lebih besar daripada pemberian perlakuan teknik relaksasi sederhana.

B. Saran

Saran yang dapat peneliti berikan demi kesempurnaan penelitian selanjutnya adalah sebagai berikut :

1. Perlakuan *slow deep breathing* dapat diterapkan oleh masyarakat yang ingin mengontrol tekanan darah, termasuk pasien penderita penyakit hipertensi.
2. Penelitian selanjutnya hendaknya mengendalikan faktor-faktor yang dapat memengaruhi hasil penelitian yaitu aktivitas fisik dan asupan garam dalam diet.
3. Penelitian selanjutnya hendaknya dilakukan dengan subjek pasien penderita penyakit hipertensi sebagai salah satu metode non-farmakologis.
4. Pemberian perlakuan kepada subjek hendaknya dilakukan secara luring agar peneliti bisa memastikan dengan baik bahwa subjek sudah melakukan perlakuan sesuai instruksi yang telah diberikan oleh peneliti.