

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian *Slow Deep Breathing Exercise* terhadap nilai uji fungsi paru pada populasi hipertensi dengan durasi 5 siklus (25 menit) selama tiga hari dalam seminggu selama 6 minggu, dapat disimpulkan bahwa:

1. Profil fungsi paru pasien hipertensi pada penelitian ini di mayoritas normal (16 subjek atau 61,54%) diikuti gangguan paru restriksi (6 subjek atau 23,08%), gangguan paru obstruksi (2 subjek atau 7,69%) dan campuran (2 subjek 7,69%).
2. *Slow deep breathing exercise* berpengaruh dalam meningkatkan nilai *forced expiratory volume in 1 second* (FEV₁) pada populasi hipertensi di Posyandu Lansia Waras Winangun, Kelurahan Arcawinangun Kecamatan Purwokerto Timur, Kabupaten Banyumas.
3. *Slow deep breathing exercise* berpengaruh dalam meningkatkan nilai *forced vital capacity* (FVC) pada populasi hipertensi di Posyandu Lansia Waras Winangun, Kelurahan Arcawinangun Kecamatan Purwokerto Timur, Kabupaten Banyumas.
4. *Slow deep breathing exercise* tidak berpengaruh dalam meningkatkan nilai FEV₁/FVC pada populasi hipertensi di Posyandu Lansia Waras Winangun, Kelurahan Arcawinangun Kecamatan

Purwokerto Timur, Kabupaten Banyumas karena peningkatan rerata nilai FVC lebih besar dan signifikan dibandingkan peningkatan rerata nilai FEV₁.

B. Saran

Saran yang peneliti berikan untuk beberapa pihak adalah sebagai berikut:

1. Untuk individu dengan hipertensi, disarankan melakukan latihan *slow deep breathing* minimal dengan durasi 5 siklus (25 menit) selama 3 hari dalam seminggu selama 6 minggu sebagai terapi komplementer untuk mengontrol tekanan darah serta mencegah komplikasi penurunan fungsi paru pada pasien hipertensi dan lebih baik jika dilakukan setiap hari mengingat metode SDBE yang mudah dan dapat dilakukan kapan saja.
2. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk lebih ketat dalam mengendalikan variabel perancu seperti perubahan indeks massa tubuh, paparan asap rokok, aktivitas fisik dan riwayat penyakit respirasi (asma & PPOK).
3. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk menggunakan kelompok kontrol yang diberikan pengobatan standar atau intervensi lain sebagai pembanding.