

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Penelitian mengenai pengaruh *Slow Deep Breathing Exercise* metode *Bhramari Pranayama* terhadap tekanan darah sistolik, tekanan darah diastolik dan *mean arterial pressure* pada lansia dan pralansia penderita hipertensi di Kelurahan Arcawinangun dengan melakukan intervensi selama 3 hari perminggu selama 6 minggu dengan durasi 15 menit perhari memberikan kesimpulan sebagai berikut:

1. *Slow deep breathing exercise* metode *bhramari pranayama* berpengaruh secara signifikan dalam penurunan tekanan darah sistolik pada lansia dan pralansia hipertensi di Kelurahan Arcawinangun.
2. *Slow deep breathing exercise* metode *bhramari pranayama* berpengaruh secara signifikan dalam penurunan tekanan darah diastolik pada lansia dan pralansia hipertensi di Kelurahan Arcawinangun.
3. *Slow deep breathing exercise* metode *bhramari pranayama* berpengaruh secara signifikan dalam *mean arterial pressure* pada lansia dan pralansia hipertensi di Kelurahan Arcawinangun.

#### B. Saran

Terdapat beberapa saran yang peneliti sampaikan kepada pembaca yaitu:

1. *Slow deep breathing exercise* metode *bhramari pranayama* dapat dilakukan pada penderita hipertensi sebagai terapi komplementer non-farmakologis dalam menjaga tekanan darah sistolik, tekanan darah diastolik dan *mean arterial pressure* serta mencegah terjadinya komplikasi.

2. Dalam penelitian selanjutnya, dapat dipertimbangkan untuk melakukan kontrol bagi faktor perancu lain seperti aktivitas fisik, tingkat stress, serta konsumsi garam harian.
3. Dalam penelitian selanjutnya, dapat dipertimbangkan dalam penggunaan jumlah sampel yang lebih besar serta dilakukannya penelitian sebagai uji klinis.

