

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian mengenai pengaruh *Slow Deep Breathing Exercise* (SDBE) terhadap denyut nadi istirahat dan frekuensi pernapasan pada penderita hipertensi, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan pernapasan SDBE memberikan pengaruh yang bermakna pada denyut nadi istirahat penderita hipertensi di Kelurahan Arcawinangun.
2. Latihan pernapasan SDBE tidak memberikan pengaruh yang bermakna pada frekuensi pernapasan penderita hipertensi di Kelurahan Arcawinangun.

B. Saran

1. Latihan pernapasan dengan metode SDBE dapat diterapkan sebagai terapi non farmakologi bagi penderita hipertensi untuk memperbaiki kualitas hidup sehingga mencegah komplikasi hipertensi.
2. Pengukuran parameter penelitian baiknya dilakukan di tempat yang nyaman dan minim gangguan agar hasil pengukuran tidak banyak dipengaruhi oleh faktor perancu.
3. Pengukuran frekuensi pernapasan baiknya dilakukan dengan menyingkirkan faktor yang dapat memengaruhi hasil pengukuran seperti pakaian yang dapat mengganggu inspeksi pengembangan dinding dada sehingga hasil pengukuran lebih obyektif.

4. Sebaiknya dilakukan pengukuran variabel denyut nadi istirahat dan frekuensi pernapasan minimal sekali dalam seminggu untuk memantau perubahan variabel.

