

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan yaitu pengaruh pemberian *slow deep breathing exercise* terhadap kadar IL-6 dan IL-10 pada pra-lansia dan lansia dengan hipertensi, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tidak terdapat perbedaan signifikan kadar IL-6 sebelum dan sesudah intervensi SDBE selama 6 minggu.
2. Terdapat perbedaan signifikan kadar IL-10 sebelum dan sesudah intervensi SDBE selama 6 minggu.
3. Terdapat perbedaan signifikan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi SDBE selama 6 minggu.
4. Kadar IL-10 meningkat sesudah intervensi SDBE selama 6 minggu.
5. Tekanan darah mengalami penurunan sesudah intervensi SDBE selama 6 minggu.

B. Saran

1. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat lebih mengendalikan faktor perancu seperti konsumsi garam berlebih dan tingkat aktivitas fisik, yang dapat memengaruhi tekanan darah dan respon inflamasi. Dan agar tidak menjadi *confounding factor*, merokok dan konsumsi obat antihipertensi dapat di kontrol secara ketat seperti variasi dalam jenis obat, dosis, dan kepatuhan pengobatan.
2. Disarankan untuk melakukan *stratified random sampling* guna menyeimbangkan proporsi gender (perempuan dan laki-laki) agar hasil penelitian dapat digeneralisasi ke kedua jenis kelamin. Dan perlu dilakukan

rekrutmen subjek dengan kontrol ketat terhadap komorbiditas utama (seperti diabetes, obesitas, atau penyakit kardiovaskular) melalui kriteria eksklusi yang spesifik, atau memasukkannya sebagai variabel kovariat dalam analisis. Dan juga dapat dilakukan Analisa terhadap hormonal pada kedua jenis kelamin tersebut yang berpengaruh pada IL-6 dan IL-10 serta agar dapat memberikan kelompok control pada penelitian sebagai pembanding hasil.

3. *Slow deep breathing exercise* berpotensi sebagai intervensi nonfarmakologis yang aman dan sederhana untuk mengurangi inflamasi sistemik dan meningkatkan keseimbangan imun pada pra-pra-lansia dan lansia dan pra-lansia dan lansia dengan hipertensi melalui peningkatan IL-10, meskipun belum berefek pada IL-6.
4. Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan untuk mengkombinasi intervensi *slow deep breathing exercise* dengan terapi farmakologis atau non-farmakologis lainnya, seperti *aerobic exercise* untuk mengevaluasi efek sinergis intervensi terhadap inflamasi.