

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Tindakan terapi relaksasi nafas dalam dapat direkomendasikan sebagai upaya menurunkan kecemasan pada lansia penderita hipertensi dibuktikan dengan terdapat perbedaan tekanan darah dan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian terapi. Selain itu juga dibuktikan oleh hasil pengkajian menggunakan kuisisioner DASS 21 pada responden I sebelum terapi mendapatkan skor kecemasan 10 yang artinya kecemasan sedang dan setelah terapi mendapatkan skor kecemasan 8 yang artinya kecemasan ringan. Sedangkan pada responden II sebelum terapi mendapatkan skor kecemasan 10 yang artinya kecemasan sedang dan setelah terapi mendapatkan skor kecemasan 8 yang artinya kecemasan ringan.

5.2 Saran

Penelitian ini selain memberikan kesimpulan hasil penelitian, juga memberikan saran pada berbagai pihak untuk dapat melakukan terapi perilaku kognitif dengan teknik relaksasi nafas dalam pada lansia penderita hipertensi yang mengalami kecemasan dan pengembangan penelitian mengenai terapi yang dapat menurunkan kecemasan serta hipertensi. Saran-saran tersebut adalah sebagai berikut :

a. Bagi UPT Puskesmas Ujungberung

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu dasar untuk memberikan suatu tindakan terapi mandiri pada lansia penderita hipertensi yang mengalami kecemasan di wilayah kerja UPT Puskesmas Ujungberung. Pihak UPT Puskesmas Ujungberung diharapkan turut berpartisipasi aktif dalam merealisasikan terapi perilaku kognitif dengan teknik relaksasi nafas dalam. Partisipasi aktif yang diharapkan peneliti berupa pihak UPT Puskesmas Ujungberung memberikan arahan kepada masing-masing penderita agar nantinya penderita dapat melakukan teknik terapi secara mandiri.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan sebagai wadah untuk pengembangan keilmuan keperawatan hendaknya turut serta dalam pengembangan keilmuan untuk penanganan permasalahan kesehatan baik bagi yang berada di rumah sakit, klinik ataupun komunitas. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menambah pengetahuan dan wawasan serta dapat digunakan untuk menguji atau meneliti kembali efesiensi terapi perilaku kognitif dengan teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan kecemasan pada lansia penderita hipertensi.

c. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini dapat menjadi suatu pengembangan keilmuan di bidang keperawatan. Hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan yang mendalam mengenai terapi perilaku kognitif dengan teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan kecemasan pada lansia penderita hipertensi sehingga dapat digunakan sebagai dasar acuan untuk mengembangkan penelitian selanjutnya, baik di rumah sakit, klinik ataupun komunitas.