5.2 Saran

1) Bagi Keluarga

Keluarga diharapkan dapat meningkatkan perannya dalam merawat anggota keluarga yang menderita hipertensi dengan menerapkan lima tugas kesehatan keluarga, terutama dalam mengenali masalah kesehatan, mengambil keputusan yang tepat, memberikan perawatan di rumah, memanfaatkan fasilitas pelayanan kesehatan, serta menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan. Selain itu, keluarga diharapkan mampu menerapkan pola hidup sehat, mematuhi pengobatan antihipertensi, melakukan kontrol tekanan darah secara rutin, serta melaksanakan terapi yoga selaras napas secara mandiri sebagai terapi komplementer untuk membantu mengurangi nyeri dan mendukung pengendalian tekanan darah.

2) Bagi Peneliti

Peneliti ini selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian mengenai penerapan terapi yoga selaras napas pada penderita hipertensi dengan jumlah responden yang lebih banyak, waktu intervensi yang lebih lama, serta menggunakan desain penelitian yang lebih kuat sehingga efektivitas terapi terhadap penurunan intensitas nyeri dan tekanan darah dapat dibuktikan secara lebih komprehensif. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengendalikan faktor-faktor lain yang memengaruhi tekanan darah, seperti kepatuhan minum obat, pola makan, aktivitas fisik, dan tingkat stres, sehingga hasil penelitian menjadi lebih optimal.

3) Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam penerapan terapi yoga selaras napas pada asuhan keperawatan keluarga dengan pasien hipertensi yang mengalami nyeri akut.

DAFTAR PUSTAKA

Ambartana, I. W., & Gumala, N. M. Y. (2024). *Olahraga Yoga Bagi Penderita Diabetes Melitus Ditulis*.

Andi, S. N., & Sintia, M. C. (2024). Efektifitas Metode Edukasi Terstruktur Terhadap Perubahan Perilaku Penderita Hipertensi Di Desa Bulotalangi. *Journal of Applied Research*, *Volume-8,*(July), 2018–2021.

Angelita, H., Karolus, H., Oktarina, S., & Gamayana, Y. (2025). Hubungan Gaya Hidup dengan Tingkat Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kecamatan Johar Baru Jakarta. *Jurnal Keperawatan Cikini*, *6*(1), 80–83. https://jurnal.stikespgicikini.ac.id/index.php/JKC/article/view/222

Aprilia, N., Sutrisni, Nita, N., Dwipayanti, A., & Bopo Lelono, L. (2023). Penbaruh Pemberian Kombinasi jus Mentimu Dan Apel Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan*, *4*(2), 177–185.

Apriyani, E., & Netismar. (2025). Tingkat Pengetahuan tentang Hipertensi dan Kepatuhan Minum Obat pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah RT 02/RW 06 Kebagusan, Pasar Minggu. *Jurnal Hasi Penelitian Dan Pengkajian Ilmiah Eksakta*, *2*(8), 305–316. https://manggalajournal.org/index.php/cendekia/article/view/1583

Arifin1, A. N., Yana, R. O., & Nurhayati, U. A. (2024). Pengaruh Penambahan Alternate Nostril Breathing Pada Senam Aerobic Low Impact Terhadap Penderita Hipertensi the Effect of Adding Alternate Nostril Breathing To Low-Impact. *Jurnal Nasional Fisioterapi*, *2*(3), 1–10.

Azrul, A., & Safruddin. (2023). *Buku Ajar Keluarga Tentang Konsep Dasar Keluarga Pada Berbagai Tingkatan Praktek Keperawatan Keluarga*. *1986*, 1–102.

Batubara, K., Akper, D., Matura, G., & Kisaran, A. (2025). *Pemberian teknik relaksasi napas dalam pada pasien penderita hipertensi dengan masalah nyeri akut*. *1*(2), 56–63.

Breast, I. N., Patient, C., Risk, A., Of, F., & Public, J. (2020). *Taxanes-induced cardiotoxicity: a case report in breast cancer patient with pre-existing hypertension*. *38*(July), 2020.

Dgr, H. wiworo, & Idi, S. (n.d.). *Modul Etika Penelitian*.

Djafar I. (2023). Kombinasi Yoga Asana dan Pranayama Pada Pasien Pre Hipertensi Dalam Upaya Pencegahan Hipertensi. *Global Health Science*, *8*(2), 2622–1055. http://jurnal.csdforum.com/index.php/ghs

Engko, M. sosialine. (2019). Pedoman Pelayanan Kefarmasian pada Hipertensi. *Kementerian Kesehatan RI*, 5–24. https://farmalkes.kemkes.go.id/2020/01/pedoman-pelayanan-kefarmasian-pada-hipertensi/

Eviana, P. P. (2021). *Asuhan keperawatan keluarga pada klien hipertensi di puskesmas margasari balikpapan tahun 2021*.

Fadhilah, N., & Yuliarsih, L. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga Untuk S1 Keperawatan. Jakarta Barat: PT Nuansa FajarCemerlang*.

Fitriani, D., Wahyuningsih, R., & Hasan, A. K. (2025). *Buku Intervensi Pada Hipertensi* (Vol. 1).

Gede, A. A., & Graharti, R. (2025). Panduan Terbaru Hipertensi: Sebuah Tinjauan Literatur. *Hypertension Guidelines: A Literature Review Medula* |, *15*(3), 580.

Halim, A. A. (2025). *Pengaruh terapi yoga pranayama dengan penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lansia Budhi Dharma Yogyakarta The Effect of Pranayama Yoga Therapy on Lowering Blood Pressure in the Elderly with Hypertensive Hypertension*. *3*, 467–473.

Herlis, H. (2023). Aplikasi Teori Model Jean Watson Dengan Penerapan Slow Deep Breating Pada Pasien Hipertensi Dengan Di Puskesmas Talangleak Kabupaten Lebong Tahun 2022. *Student Scientific Journal*, *1*(2), 101-108–101–108. https://jurnal.unived.ac.id/index.php/ssj/article/view/3924

Iba, Z. (2023). *Buku Metode Penelitian*.

Ibrahim, S. (2024). *Buku Metodologi penelitian keperawatan*.

Jamal, F., Andika, T. D., & Adhiany, E. (2022). Penilaian Dan Modalitas Tatalaksana Nyeri. *Jurnal Cendikia Muda*, *5*(3), 66–73.

Kemenkes. (2024). Buku Pedoman Hipertensi. *Buku Pedoman Pengendalian Hipertensi Di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama*, 5.

Kristi Dewi, A. (2025). *Asuhan Keperawatan dengan Pemberian Minuman Kombinasi Bunga Telang dan Lemon untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Kecamatan Cipayung*.

Kusumawaty, I., Achmad, V. S., Ginting, D. S., Liana, Y., Indriyani, D., Martiningsih, W., Syamsi, N., & Lalla, N. (2022). Metode Penelitian Keperawatan. In *PT Global Eksekutif Teknologi*. https://lib-53kcdns7tdo6hiqwba77xrt2.1lib.ch/book/24121745/3b35cd

Lukman, S. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga*.

Lutfian. (2021). *Yoga pranayama sebagai upaya rehabilitatif paru penderita penyakit paru obstruktif kronik (ppok)*. *12*, 124–134.

Maulana, N. (2021). Yoga Pranayama dan Aromaterapi sebagai Alternatif Penanggulangan Rheumatoid Arthritis pada Lansia. *Jurnal Peduli Masyarakat*, *3*(1), 73–78. https://doi.org/10.37287/jpm.v3i1.432

Ningtyas et al. (2023). Buku Manejemen Nyeri. In *Bunga Rampai*. https://repository.ubr.ac.id/medias/journal/Ebook_Manajemen_Nyeri-1.pdf

Nova, M. (2019). Pengaruh terapi yoga pranayama dan aromatherapy terhadap penurunan tingkat nyeri rheumatoid arthritis pada lansia di panti wredha dharma yogyakarta 2019. *Universitas Muhammadiyah Magelang*, *14*(3).

Padilah, AlfikaL, & Linmus. (2024). Efektifan Yoga Dan Relksasi Terhadap Tingkat Tekanan Darah: Literatur Review. *Ilmu Kesehatan*, *4*(1), 1–6. https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa

PPNI, T. P. S. D. (2017). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonseia*.

PPNI, T. P. S. D. (2018). *Standar Intervensi Keperawwatan Indonesia*.

PPNI, T. P. S. D. (2022). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia*.

Prety Ramona. (2023). Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasundan. In *Angewandte Chemie International Edition, 6(11), 951–952.* (Vol. 6, Issue Juni).

Rahmawati, & Kasih, R. P. (2023). Hipertensi Usia Muda. *Tinjaun Pustaka*, *2*(5), 11–26.

Rizalul Fikri, F., & Hartono, D. (2025). Hubungan Kepatuhan Minum Obat Hipertensi Dengan Komplikasi Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Pronojiwo Kabupaten Lumajang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandra Cendika*, *4*(4), 30–39. https://journal-mandiracendikia.com/jikmc

Ruhayana, R., Agustiningsih, N., & Sasono, T. N. (2021). Literature Review Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Citra Keperawatan*, *9*(1), 1–7. https://doi.org/10.31964/jck.v9i1.149

Sari, T., Santoso, A. H., Gunaidi, F. C., Jap, A. N., & Teguh, S. K. M. M. (2025). Skrining dan Edukasi Tekanan Darah untuk Deteksi Dini Hipertensi pada Populasi Dewasa. *Health Community Service*, *3*(1), 23–27. https://doi.org/10.47709/hcs.v3i1.6285

Septiya, L. (2017). *Pathway Hipertensi*. 31.

Sofiana, L., Cahyani, A. W., Salsabila, A. M., Toring, E., & Bura, E. (2024).

Edukasi Pencegahan Hipertensi Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan. *4*(5), 817–822.

Subekti, I., Saragih, L., Ajeng Pertiwi, D., & Kesehatan Kemenkes Malang, P. (2022). Pengaruh Latihan Hatha Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Kendalsari Kota Malang the Effect of Hatha Yoga Practice on Lowering Blood Pressure in Elderly Patients With Hypertension in the Area of Ken. *Jurnal Keperawatan Terapan (e-Journal)*, *08*(01), 1–10.

Tias, B. W., Suryani, A. A., Aisah, S., & Pranata, S. (2026). *Analisis Konsep Nyeri Akut pada Pasien Bedah : Tinjauan Keperawatan*. *5*(April).

Youlastri, A. E. (2023). Penerapan Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita. *Jurnal Ilmu Kesekatan Dan Kedokteran*, *1*(4). https://jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id/index.php/Anestesi/article/view/529/432