

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dari 3 jurnal yang menjadi sampel dalam penelitian ini, didapatkan bahwa ada pengaruh slow deep breathing terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Jurnal yang paling berpengaruh menurut penelitian yang dilakukan oleh (Sumartini & Miranti, 2019) dengan kategori grade A atau layak. Pada teknik relaksasi terjadinya penurunan aktivitas saraf simpatis dan mengakibatkan vasodilatasi pembuluh darah sehingga keadaan menjadi rileks. Pada saat rileks akan mempengaruhi HPA axis, hipotalamus (CRF menurun), pituitary (ACTH menurun) dan medulla katekolamin yang mengakibatkan terjadinya penurunan tekanan darah

6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini peneliti memberikan saran semoga hasil dari analisis ini dapat dipergunakan dan bisa bermanfaat untuk mempertimbangkan kembali dan memperbaiki analisis yang dilakukan oleh peneliti mengenai literature review pengaruh slow deep breathing terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi

1. Bagi profesi keperawatan

Dari hasil literature review ini diharapkan dapat menjadikan pengetahuan tambahan dan masukan untuk mengembangkan perencanaan keperawatan khususnya dalam bidang keperawatan medical bedah untuk

lebih efektif dalam memberikan intervensi keperawatan tentang latihan slow deep breathing

2. Bagi penelitian selanjutnya

Dari Hasil penelitian ini dapat menjadi data dasar untuk penelitian selanjutnya dan dapat di lanjutkan untuk penelitian langsung