BAB VII
KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pengaruh *alternate nostril breathing* dan *aromaterapi lemon* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi, maka dapat dibuat kesimpulan sebagai berikut:

1. Rentang usia responden pada kelompok intervensi 38-60 tahun, sebagian besar berjenis kelamin Perempuan, berpendidikan SD-SMP, bekerja, memiliki Riwayat hipertensi dan konsumsi obat kurang dari 5 tahun, memiliki Riwayat genetik hipertensi, tidak merokok dan tidak berolahraga.

   Rentang usia responden pada kelompok kontrol 40-60 tahun sebagian besar berjenis kelamin Perempuan, berpendidikan SD-SMP, bekerja, memiliki Riwayat hipertensi dan konsumsi obat lebih dari 5 tahun, memiliki Riwayat genetik hipertensi, tidak merokok dan tidak berolahraga.
2. Rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok intervensi sebelum diberikan *alternate nostril breathing exercise* dan aromaterapi lemon yaitu 156,65/96,00 mmHg dan terjadi penurunan menjadi 139,47/80,53 mmHg. Sedangkan pada kelompok kontrol tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum diberikan *Slow Deep Breathing* yaitu 158,06/94,76 mmHg dan mengalami penurunan menjadi 150,71/87,82 mmHg.
3. Terdapat perbedaan signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol (p=0,001)
4. Ada pengaruh pemberian terapi *alternate nostril breathing exercise* dan *aromaterapi lemon* terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi diWilayah Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu dengan *P Value = 0,001.*

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

B. SARAN

Berdasarkan temuan dan analisis penelitian, peneliti bermaksud menyampaikan saran kepada beberapa pihak terkait, antara lain:

1. Bagi Masyarakat

   Diharapkan masyarakat, khususnya penderita hipertensi, bisa memahami cara mengatasi hipertensi dengan metode lebih mudah serta alami tanpa bergantung pada obat-obatan. Cara ini diharapkan bermanfaat untuk semua kalangan, terutama dalam membantu menurunkan tekanan darah secara non-farmakologisagi.

2. Bagi Institusi Pendidikan

   Diharapkan institusi pendidikan di bidang kesehatan dapat ikut serta dalam penerapan terapi *alternate nostril breathing exercise* dan aromaterapi lemon sebagai bahan ajaran dan salah satu cara mengontrol tekanan darah melalui kegiatan pengabdian masyarakat atau seminar ilmiah.

3. Bagi Peneliti Lain

   Peneliti berikutnya diharapkan untuk memperbesar jumlah sampel penelitian dibandingkan penelitian sebelumnya. Hal ini agar manfaat dari *alternate nostril breathing exercise* dan aromaterapi lemon bisa dirasakan lebih luas, serta menciptakan suasana kondusif untuk mendukung penurunan tekanan darah.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu