

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

1. Rata-rata tekanan darah sebelum dilakukan terapi relaksasi nafas dalam adalah 148.67/98.67 sedangkan setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam adalah 132.00/83.33
2. Terdapat pengaruh yang signifikan pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Boliyohuto Kabupaten Gorontalo dengan nilai P value 0.000 ($\alpha = 0.05$) untuk tekanan darah sistol dan nilai P value 0.000 ($\alpha = 0.05$) untuk tekanan darah diastol.

5.2 Saran

1. Bagi Puskesmas

Dapat digunakan sebagai terapi alternatif pada pasien penderita hipertensi dipuskesmas.

2. Bagi Perawat

Dapat lebih meningkatkan intervensi keperawatan tentang relaksasi nafas dalam pada pasien hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aaronson, Ward. 2005. *The Cardiovascular system at A glance*, alih bahasa: Surapsari,J,D, Jakarta: Penerbit Elangga. diakses pada bulan Agustus 2016
- Arif, Muttaqin. 2009. *Asuhan Keperawatan Dengan Gangguan System Kardiovaskular Dan Hematologi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Brunner & Suddarth. 2005. *Keperawatan Medikal Bedah*, Edisi 8. Jakarta: EGC.
- Dharmeizar. 2012. Hipertensi. *Medicinus*, 25 (1): 4-5 diakses pada Agustus 2016 <http://www.dexa.medica.com>
- Guyton & Hall. 2007. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran-ed.9*. Jakarta: EGC
- Harmono, R. 2010. *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah Klien Hipertensi Primer di Kota Malang, Tesis Program Studi Magister Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan*. Depok: UI.
- Hastono. 2007. *Analisa Data Kesehatan*. Jakarta: FKM UI
- Hastuti, R., Insiyah. 2015. *Penurunan Tekanan Darah dengan Menggunakan Teknik Relaksasi Nafas Dalam (Deep Breathing) pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Bendosari Kabupaten Sukoharjo*. Surakarta :Politeknik Kesehatan Surakarta. Diakses pada Bulan desember 2016
- Herlambang. 2013. *Menaklukkan Hipertensi dan Diabetes*. Yogyakarta: Tugu Publisher
- Indah, Yunita. 2014. *Hipertensi untuk ditakuti*. Jakarta: Fmedia
- Leleh, Fike. dkk. 2013. *Penurunan Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Pada Pasien Hipertensi Primer Melalui Latihan Slow Deep Breathing Di Puskesmas Binong Kabupaten Tangerang*. Tangerang : Universitas Pelita Harapan Tangerang. Diakses pada bulan Desember 2016
- Kamaluddin, R. 2010. *Pertimbangan dan Alasan Pasien Hipertensi Menjalani terapi alternative komplementer bekam di kabupaten Banyumas*. *Jurnal keperawatan soedirman*, volume 5 No.2, Juli 2010.
- Kartikawati, Anggi. 2008. *Prevelansi dan Determinan Hipertensi pada Pasien puskesmas di Jakarta utara*. Skripsi: FKM UI

- Kowalski, E. R. 2010. *Terapi Hipertensi: Program 8 Minggu Menurunkan Tekanan Darah Tinggi dan Mengurangi Resiko Serangan Jantung dan Stroke Secara Alami*. Bandung: Qanita.
- Mannan, H. 2012. *Faktor resiko kejadian hipertensi diwilayah kerja puskesmas Bangkala Tahun 2012*. Jurnal kesehatan: Universitas Hasanudin Makasar diakses pada bulan Agustus 2016.
- Noviyanti. 2015. *Hipertensi: Kenali, Cegah Dan Obati*. Jogjakarta: Notebook
- Potter & Perry. 2009. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses & Praktik, Buku 1 Edisi 7*. Jakarta: EGC
- Price, S.A. 2006. *Patofisiologi Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit. Edisi 6 Volume 2*. Jakarta: EGC.
- Priharjo, Robert. 2008. *Konsep & Perspektif Praktek Keperawatn Profesional Edisi 2*. Jakarta: EGC
- Putra, Ervan K. dkk. 2013. *Pengaruh Latihan Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kecamatan Karas Kabupaten Magetan*. Surakarta: UMS. Diakses pada bulan Desember 2016
- Ramadhan, Aj. 2009. *Mencermati berbagai gangguan darah dan pembuluh darah*. Jogjakarta: Diva Press
- Retnowati, Rial, dkk. 2013. *Pengaruh Kombinasi Relaksasi Nafas Dalam Dan Meditasi Dzikir Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di RW 02 Kelurahan Sambiroto Semarang*. Semarang : Fikes UNIMUS. Diakses pada bulan Desember 2016
- Riskesdas. (2013). *Badan Penelitian dan Pengembangan kesehatan kementerian kesehatan RI tahun 2013*. diakses pada bulan Agustus 2016 di <http://www.riskesdas.litbang.depkes.go.id>
- Sani, Aulia. 2008. *Diagnosis dan Tatalaksana Hipertensi, Sindrom koroner akut, dan gagal jantung*. Jakarta: Medya Crea .
- Santoso, Djoko. 2010. *Membonsai Hipertensi*. Surabaya: PT. Temprina Media Grafika
- Shanty, Meita. 2011. *Silent Killer Disease*. Yogyakarta: Javalitera

- Soeryoko, Hery. 2010. *Tanaman Obat Terpopuler Penurun Hipertensi*. Yogyakarta: Andi
- Sugiyono. 2012. *Statiska Untuk Penelitian*, Bandung: CV Alfabeta.
- Sujarweni, V Wiratna. 2014. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru
- Sulistiani, Endar, dkk. 2014. *Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Esensial*. Riau: Universitas Riau. diakses bulan Desember 2016
- Susilo, Yekti., Wulandari, A. 2011. *Cara Jitu mengatasi Hipertensi*. Yogyakarta: CV Andi Offset
- Suwardiyanto, H. 2011. *Pengaruh Terapi Relaksasi Napas dalam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Wilayah Selatan Kota Kediri*. Kediri: STIKES RS. Baptis. diakses di puslit2.petra.ac.id/ejournal/index.php/stikes.
- Tawang, Erlita dkk. 2013. *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*. ejournal keperawatan (e-Kp) Vol.1
- Wardani, Dian Wisnu. 2015. *Studi Kasus Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Sebagai Terapi Tambahan Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Tingkat 1*. Semarang: UNNES