

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang Tahun 2025” maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan sebelum dilakukan teknik relaksasi napas dalam yaitu 29,20 di mana tingkat kecemasan responden berada pada kategori kecemasan berat pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang Tahun 2025.
2. Tingkat kecemasan sesudah dilakukan teknik relaksasi napas dalam yaitu 17,41 di mana tingkat kecemasan reponden berada pada kategori kecemasan ringan pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang Tahun 2025.
3. Terdapat pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang Tahun 2025 dengan  $\rho \text{ Value} = (0,000 < 0,05)$

#### **B. Saran**

1. Bagi Puskesmas Andalas Padang

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan masukan bagi petugas pelayanan kesehatan di program penanganan penyakit hipertensi dalam pengobatan non farmakologi atau terapi alternatif untuk

penanganan riwayat hipertensi pada lansia, dan bagi responden sebagai edukasi upaya memberikan pemahaman atau informasi tambahan kepada responden tentang penelitian yang sedang berlangsung, sebelum atau selama pengumpulan data.

## 2. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber bacaan untuk menambah wawasan bagi mahasiswa keperawatan dalam melakukan penelitian selanjutnya tentang pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan pada lansia penderita hipertensi

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pembanding untuk penelitian selanjutnya terkait dengan teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang.

