

BAB VI SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran pengetahuan terapi relaksasi nafas dalam pada pasien Hipertensi yang telah dilaksanakan di Banjar Petak Kaja, Kecamatan Gianyar, Kabupaten Gianyar, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari hasil penelitian 44 responden didapatkan mayoritas responden berusia 40-49 tahun sebanyak 25 responden (56,8 %). Jenis kelamin responden terbanyak adalah laki-laki sebanyak 24 responden (54,5%). Dari tingkat pendidikan mayoritas responden berpendidikan akhir SMA sebanyak 30 responden (68,2 %). Serta dalam pekerjaan sebagian besar responden bekerja sebagai karyawan swasta/buruh/pegawai sebanyak 22 responden (50 %).
2. Responden dengan pengetahuan kurang sebanyak 19 responden (43,2%), pengetahuan yang cukup sebanyak 14 responden (31,8%), dan pengetahuan baik sebanyak 11 responden (25%).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, ada beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan yaitu:

1. Kepada kelian Banjar Petak Kaja Kecamatan Gianyar Kabupaten Gianyar

Disarankan agar kelian Banjar Petak Kaja menyediakan media informasi tentang terapi relaksasi nafas dalam dan Hipertensi.

2. Kepada responden Hipertensi di Banjar Petak Kaja Kecamatan Gianyar Kabupaten Gianyar

Disarankan agar responden mencari informasi mengenai penyakit Hipertensi dan terapi relaksasi nafas dalam.

3. Kepada peneliti selanjutnya

Disarankan agar peneliti selanjutnya melakukan penelitian di Banjar lain yang memiliki pengetahuan yang rendah mengenai terapi relaksasi nafas dalam pada responden Hipertensi.