

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari ketiga artikel/jurnal yang memiliki validitas yang sangat baik yang telah ditelaah oleh penulis, maka dapat diambil kesimpulannya yaitu terapi pernapasan nostril alternatif merupakan latihan pernapasan menggunakan lubang hidung secara bergantian dengan dilakukan selama 10-30 menit dalam posisi nyaman yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah. Terapi ini dilakukan pada lansia dengan rentang usia 30-65 tahun. Proses pencarian bukti klinis ini menggunakan metode kajian literatur dalam bentuk *Evidence Based Nursing* (EBN) dengan perumusan PICO yang dilakukan melalui empat *database* yaitu *Google Scholar*, *ProQuest*, *PubMed* dan *Research Gate* serta menggunakan teknik *Boolean Operator* (*And*, *Or*, *Not*) dengan kata kunci “*therapy alternative nostril berathing for patient hypertension*”, “*alternate nostril breathing*”, “*terapi pernapasan nostril alternatif pada penderita hipertensi*”. Terapi pernapasan nostril alternatif efektif dalam menurunkan tekanan darah dengan menyeimbangkan aktivitas simpatik dan aktivirtas parasimpatik pada penderita hipertensi. Akan tetapi, untuk mendapatkan hasil yang maksimal dan untuk mencapai keberhasilan pada terapi ini dalam menurunkan tekanan darah harus dilakukan secara rutin dan terkontrol.

Teknik terapi ini harus dilakukan dalam posisi nyaman dan tenang, posisi tubuh harus tetap diam selama terapi dilakukan. Kemudian menarik napas

melalui lubang hidung secara bergantian dan menghembuskan napas pada lubang hidung secara bergantian pula. Kemudian ulangi teknik tersebut dengan durasi selama 10-30 menit.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Penderita Hipertensi**

Diharapkan bagi penderita hipertensi agar dapat mengaplikasikan dan memanfaatkan teknik pernapasan nostril alternatif dalam menurunkan tekanan darah.

### **2. Bagi Institusi Pendidikan**

Diharapkan pembahasan literatur *Evidence Based Nursing* (EBN) ini dapat digunakan sebagai salah satu referensi bagi pengembangan intervensi keperawatan komunitas khususnya pada penderita hipertensi.

### **3. Bagi Perawat**

Diharapkan pembahasan literatur *Evidence Based Nursing* (EBN) ini dapat digunakan sebagai alternatif pengobatan hipertensi dengan terapi pernapasan nostril alternatif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

### **4. Bagi Petugas Puskesmas**

Diharapkan pembahasan literatur *Evidence Based Nursing* (EBN) ini dapat dijadikan pedoman atau dasar untuk melakukan teknik terapi pernapasan nostril alternatif terhadap pencegahan hipertensi, karena teknik ini tergolong mudah, ekonomis, dan dapat dilakukan oleh semua orang.