

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Mayoritas responden berusia dewasa dan lansia, dengan proporsi perempuan yang lebih dominan. Sebagian besar pasien telah mengalami gagal ginjal kronis selama lebih dari 24 bulan sebelum menjalani hemodialisis. Seluruh pasien memiliki riwayat hipertensi dan menggunakan obat antihipertensi selama terapi.
2. Tekanan darah sistolik mengalami penurunan setelah dilakukan kombinasi teknik relaksasi *Guided Imagery* dan *Slow Deep Breathing* dari rata-rata 168,63 mmHg menjadi 158,53 mmHg secara signifikan ( $p < 0,05$ ).
3. Tekanan darah diastolik mengalami penurunan setelah dilakukan kombinasi teknik relaksasi *Guided Imagery* dan *Slow Deep Breathing* dari 89,37 mmHg menjadi 80,26 mmHg secara signifikan ( $p < 0,05$ ).
4. Terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata penurunan tekanan darah sistolik antara kelompok intervensi dan kontrol setelah diberikan kombinasi teknik relaksasi *Guided Imagery* dan *Slow Deep Breathing* ( $p < 0,05$ ).

5. Terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata penurunan tekanan darah diastolik antara kelompok intervensi dan control setelah diberikan kombinasi teknik relaksasi *Guided Imagery* dan *Slow Deep Breathing* ( $p < 0,05$ ).

## **B. Saran**

### **1. Bagi Perawat**

Perawat diharapkan dapat menerapkan kombinasi teknik relaksasi *Guided Imagery* dan *Slow Deep Breathing* secara rutin sebagai bagian dari asuhan keperawatan untuk membantu mengurangi tekanan darah pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis, sehingga meningkatkan kualitas perawatan dan hasil klinis.

### **2. Bagi Rumah Sakit**

Rumah sakit disarankan untuk menyediakan pelatihan dan fasilitas pendukung dalam penerapan kombinasi teknik relaksasi *Guided Imagery* dan *Slow Deep Breathing*, serta mengintegrasikannya dalam program perawatan pasien hemodialisis sebagai upaya meningkatkan efektivitas pengelolaan hipertensi dan kesejahteraan pasien.

### **3. Bagi Institusi**

Institusi kesehatan dan pendidikan tinggi diharapkan dapat mengembangkan program edukasi dan pelatihan terkait kombinasi teknik relaksasi *Guided Imagery* dan *Slow Deep Breathing* sebagai bagian dari kurikulum keperawatan dan layanan kesehatan, guna

meningkatkan kompetensi tenaga kesehatan dalam memberikan intervensi nonfarmakologis.

4. Bagi Pasien

Pasien disarankan untuk aktif mengikuti dan mempraktikkan kombinasi teknik relaksasi *Guided Imagery* dan *Slow Deep Breathing* yang diajarkan guna membantu mengendalikan tekanan darah dan mengurangi stres, sehingga mendukung proses pengobatan dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berikutnya disarankan untuk melakukan studi dengan desain longitudinal dan melibatkan variabel lain seperti kualitas hidup dan parameter klinis tambahan, guna memperoleh data yang lebih komprehensif dan mendalam mengenai efektivitas dan keberlanjutan intervensi ini.