

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil studi kasus tentang edukasi mengelola stres pada pasien dengan hipertensi esensial yang telah dilaksanakan pada tanggal 15- 19 Februari 2024 wilayah kerja Puskesmas Rongkop maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Proses asuhan keperawatan dilakukan pada kedua pasien selama 4 hari berturut-turut. Dimulai dari pengkajian pada tanggal 16 Februari 2024. Hasil pengkajian didapatkan data kedua pasien memiliki riwayat hipertensi tahap 1. Setelah dilakukan pengkajian dan analisis data pada kedua pasien ditegakkan diagnose keperawatan yaitu pemeliharaan kesehatan tidak efektif b.d Ketidakmampuan mengatasi masalah dan ketidakmampuan coping keluarga b.d ketidakmampuan orang terdekat mengungkapkan perasaan. Berdasarkan masalah tersebut peneliti merencanakan tindakan keperawatan yaitu edukasi kesehatan, edukasi yang diberikan yaitu salah satunya edukasi mengelola stres, edukasi hipertensi dan dukungan coping keluarga. Tindakan keperawatan dilakukan selama 4 pertemuan berturut-turut. Masalah keperawatan dapat teratasi dibuktikan dengan kriteria hasil yang ditetapkan tercapai.
2. Penerapan edukasi mengelola stres, selama 4 pertemuan berturut-turut, dapat dikatakan bahwa setelah dilakukan edukasi mengelola stres terdapat penurunan tekanan darah secara bertahap pada pasien 1 dan pasien 2. Respon pada kedua pasien selama dilakukan edukasi mengelola stres menunjukkan bahwa kedua pasien bisa dan mampu mempraktekkan teknik atau cara mengelola stres dengan baik dan benar, selain itu kedua pasien lebih merasa nyaman dan rileks dari pada sebelum diberi edukasi mengelola stres.

3. **Hasil** studi kasus edukasi mengelola stres pada pasien dengan hipertensi menunjukkan respon yang berbeda yaitu pada pasien 1 sebelum dilakukan edukasi memiliki tekanan darah 150/95 mmHg, setelah dilakukan edukasi pada pertemuan ke 4 tekanan darah menjadi 135/91 mmHg, dimana terdapat penurunan tekanan sistolik  $\pm 15$  mmHg dan tekanan diastolik  $\pm 4$  mmHg. Pada pasien 2 sebelum dilakukan edukasi memiliki tekanan darah 155/98 mmHg, setelah dilakukan edukasi pada pertemuan ke 4 tekanan darah menjadi 131/90 mmHg, dimana terdapat penurunan tekanan sistolik  $\pm 24$  mmHg dan tekanan diastolik  $\pm 8$  mmHg. Perbedaan penurunan tekanan darah pada kedua pasien dipengaruhi beberapa faktor yaitu, Pasien 2 jarang melakukan aktifitas yang berat sehingga bisa beristirahat dengan cukup dan tidak merasa kelelahan pada waktu pengukuran tekanan darah, sedangkan pasien 1 bekerja atau melakukan aktifitas terlalu lama dan berat sehingga pada waktu pengukuran tekanan darah pasien 1 masih sedikit kelelahan dan belum istirahat yang cukup. Selain itu pasien 1 sering mengonsumsi makanan yang berlemak dalam keseharian seperti gorengan dibandingkan dengan pasien 2 yang jarang mengonsumsi makanan yang berlemak.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil studi kasus yang telah dilakukan ada beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan kepada pihak-pihak yang terkait dengan studi kasus ini sebagai berikut:

1. Bagi Pasien dan Keluarga

Diharapkan pasien dapat menerapkan teknik atau cara mengelola stres, dan diharapkan keluarga mampu melakukan pendampingan pada pasien dalam program menurunkan tekanan darah.

2. Bagi Perawat dan Kader

Diharapkan penerapan edukasi mengelola stres dapat menjadi alternatif atau cara yang mudah dalam menangani pasien dengan hipertensi dalam menurunkan tekanan darah.

3. Bagi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta  
Diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mahasiswa dalam menerapkan edukasi mengelola stres pada pasien dengan hipertensi.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Hendaknya melakukan pengkajian yang lebih mendalam untuk menentukan diagnose keperawatan yang benar benar sesuai dengan kondisi pasien sehingga didapatkan intervensi yang sesuai juga, serta dapat mengembangkan penelitian khususnya mengenai edukasi mengelola stres pada pasien dengan hipertensi.