

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif dalam upaya penurunan tekanan darah pada dua lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gamping I oleh penulis selama 3 kali kunjungan dalam dua minggu pada tanggal 28 April-10 Mei 2025 dapat disimpulkan bahwa:

1. Asuhan keperawatan keluarga pada dua lansia dengan hipertensi dilaksanakan dengan pendekatan proses keperawatan yang mencakup tahap pengkajian, penetapan diagnosis, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Data berhasil dikumpulkan dan ditegakkan Diagnosis utama yaitu nyeri akut, dengan tujuan setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3 kali kunjungan tingkat nyeri menurun dengan kriteria hasil keluhan nyeri menurun, dan tekanan darah membaik. Intervensi keperawatan manajemen nyeri mencakup observasi, terapeutik, dan edukasi. Setelah dilakukan intervensi manajemen nyeri terutama dengan pemberian teknik non farmakologis relaksasi otot progresif selama 15-20 menit selama 3 kali kunjungan pada kedua lansia didapatkan hasil sudah tidak nyeri kepala dan tengkuk dan tekanan darah menurun.
2. Terdapat perbedaan hasil tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif pada kedua lansia berbeda-beda. Perubahan tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yang diakibatkan perilaku tidak sehat dari penderita hipertensi. Faktor ini cenderung berhubungan dengan perilaku hidup tidak sehat seperti: merokok, konsumsi garam berlebih, konsumsi alkohol, kurang aktivitas fisik, stress, berat badan berlebih/kegemukan.
3. Faktor pendukung pelaksanaan asuhan keperawatan meliputi respons pasien yang baik, kooperatif, dan antusias, khususnya dalam mengikuti edukasi relaksasi otot progresif. Adapun hambatan yang dihadapi antara lain keterbatasan waktu dan kondisi cuaca yang kurang mendukung, sehingga pelaksanaan relaksasi otot progresif tidak dapat dilakukan secara maksimal.

B. Saran

1. Bagi Keluarga

Keluarga yang memiliki anggota dengan hipertensi sebaiknya berperan dalam pengendalian hipertensi terutama dalam memberi dukungan untuk melakukan relaksasi otot progresif guna mencegah terjadinya komplikasi minimal tiga kali dalam seminggu.

2. Bagi Puskesmas Gamping I

Puskesmas Gamping I dapat menindaklanjuti relaksasi otot progresif pada penderita hipertensi sebagai bahan evaluasi bagi meningkatkan kebijakan pelayanan kesehatan kepada masyarakat.

3. Bagi Perawat Puskesmas Gamping I

Perawat sebaiknya memberikan edukasi terkait relaksasi otot progresif pada lansia hipertensi dan keluarga serta dilakukan pemantauan dan evaluasi terkait penerapan relaksasi otot progresif yang sudah diajarkan agar perawat dapat mengetahui kepatuhan klien dalam pengendalian hipertensi, serta memasukan relaksasi otot progresif dalam kegiatan prolansis.

4. Bagi Mahasiswa Jurusan Keperawatan

Mahasiswa Jurusan keperawatan dapat memanfaatkan laporan studi kasus ini sebagai bahan referensi terutama asuhan keperawatan keluarga dengan hipertensi.