

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil studi kasus mengenai penerapan teknik relaksasi napas dalam pada pasien hipertensi yang dilaksanakan pada tanggal 28–30 April 2026 untuk klien 1 dan 6–8 Mei 2026 untuk klien 2 di RSUD Panembahan Senopati Bantul, dapat disimpulkan bahwa:

1. Pengkajian dilakukan pada tanggal 28 April 2026 untuk klien 1 dan 06 Mei 2026 pada klien 2. Pengkajian dilakukan meliputi, identitas, riwayat keluhan utama, riwayat kesehatan dahulu, riwayat kesehatan keluarga, kebiasaan makan dan minum, pola aktivitas sehari-hari, serta pemeriksaan penunjang. Berdasarkan hasil pengkajian, diketahui bahwa pasien memiliki riwayat hipertensi sejak usia 40 tahun dan 44 tahun. Beberapa faktor yang diduga berkontribusi terhadap terjadinya hipertensi pada pasien meliputi faktor usia, stres, pola makan yang kurang sehat, serta riwayat keturunan.

Diagnosis keperawatan yang ditegakkan pada kedua klien dengan hipertensi adalah **Gangguan Rasa Nyaman (SDKI D.0074) berhubungan dengan gejala penyakit**, yang ditandai dengan pasien mengeluhkan kepala terasa berat, merasa tidak nyaman, mengalami kesulitan beristirahat, serta merasakan tubuh lemas dan kurang nyaman. Selain itu, hasil observasi menunjukkan pasien tampak mengalami gelisah ringan dan ketegangan, ekspresi wajah pasien menunjukkan

ketidaknyamanan, pasien sesekali memegang kepala, aktivitas pasien tampak sedikit terganggu, pasien mengalami penurunan konsentrasi, pasien tampak kurang rileks, tekanan darah meningkat, pada klien 1 (153/86 mmHg), klien 2 (150/90 mmHg). Diagnosis keperawatan tersebut menunjukkan perbaikan dan dinyatakan teratasi pada hari terakhir pelaksanaan implementasi.

Intervensi yang diberikan mengacu pada Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI), yaitu terapi relaksasi (I.09326). Perawatan yang disepakati bersama adalah relaksasi napas dalam. Terapi ini dilakukan dengan cara menarik napas melalui hidung selama 4 detik, menahan napas selama 2 detik, kemudian menghembuskannya secara perlahan melalui mulut selama 8 detik. Latihan tersebut dilakukan secara berulang selama 10–15 menit.

Implementasi teknik relaksasi napas dalam yang diberikan selama tiga hari berturut-turut dengan frekuensi dua kali sehari, yaitu pada pagi dan sore hari, menunjukkan hasil yang positif pada kedua klien. Setelah dilakukan intervensi, tekanan darah kedua pasien mengalami penurunan secara bertahap dibandingkan dengan hasil pengkajian awal. Selama pelaksanaan terapi, pasien juga tidak menunjukkan adanya efek samping atau respons negatif seperti pusing, sesak napas, maupun keluhan lain yang dapat mengganggu proses terapi.

Evaluasi dilakukan setelah setiap sesi pemberian terapi relaksasi napas dalam dan dilanjutkan dengan evaluasi menyeluruh pada hari terakhir

implementasi. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam dapat membantu menurunkan dan menstabilkan tekanan darah serta meningkatkan kenyamanan pasien hipertensi. Keberhasilan intervensi ini juga didukung oleh kepatuhan pasien dalam menerapkan edukasi yang telah diberikan, seperti menjaga pola makan yang sesuai dan mengonsumsi obat antihipertensi secara teratur. Dengan demikian, tujuan keperawatan yang telah ditetapkan dapat tercapai sesuai dengan kondisi dan perkembangan pasien selama masa perawatan.

2. Berdasarkan hasil studi kasus yang telah dilakukan, teknik relaksasi napas dalam terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Selain itu, terapi relaksasi napas dalam juga memberikan pengaruh terhadap perubahan fisiologis seperti penurunan denyut nadi dan frekuensi pernapasan menjadi lebih stabil. Berdasarkan hasil studi kasus yang telah dilakukan, penerapan teknik relaksasi napas dalam menunjukkan efektivitas dalam membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Selain memberikan pengaruh terhadap tekanan darah, terapi ini juga berkontribusi terhadap perbaikan respons fisiologis tubuh, yang ditandai dengan penurunan frekuensi nadi serta frekuensi pernapasan menuju kondisi yang lebih stabil. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam mampu meningkatkan kondisi relaksasi tubuh melalui pengaturan sistem saraf otonom, sehingga dapat mendukung terciptanya rasa nyaman dan membantu mengontrol gejala yang muncul akibat hipertensi. Pemberian terapi ini turut membantu meningkatkan rasa

nyaman, membuat pasien lebih rileks, serta mendukung kesejahteraan pasien selama proses perawatan.

3. Faktor pendukung yang muncul dari penelitian ini adalah klien yang kooperatif dalam pemberian terapi, kesediaan untuk mematuhi edukasi yang disampaikan. Faktor pendukung yang berperan dalam keberhasilan pelaksanaan studi kasus ini adalah sikap kooperatif klien selama proses pemberian terapi serta kesediaan klien untuk mengikuti dan menerapkan edukasi yang diberikan. Kepatuhan klien dalam menjalankan anjuran terkait teknik relaksasi napas dalam, pola makan yang sehat, dan konsumsi obat secara teratur turut mendukung tercapainya tujuan asuhan keperawatan yang telah ditetapkan. Selain itu, partisipasi aktif klien selama proses intervensi juga membantu meningkatkan efektivitas terapi yang diberikan. Sedangkan faktor penghambat yang muncul dalam penelitian ini adalah peneliti mengalami keterbatasan dalam menemukan pasien wanita dengan hipertensi usia di bawah 60 tahun yang sesuai dengan kriteria studi kasus, dengan demikian, proses pengambilan subjek penelitian menjadi lebih memakan waktu karena terbatasnya jumlah pasien yang memenuhi kriteria..

B. Saran

Berdasarkan hasil studi kasus yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat disampaikan peneliti kepada pihak-pihak yang terkait sebagai berikut:

1. Bagi klien dan keluarga

Diharapkan klien dapat menerapkan teknik relaksasi napas dalam secara rutin pada pagi dan sore hari selama 10–15 menit sebagai salah satu upaya nonfarmakologis untuk membantu mengontrol tekanan darah. Selain itu, keluarga diharapkan dapat memberikan dukungan dan pendampingan kepada klien dalam menjalankan program pengendalian tekanan darah.

2. Bagi perawat ruang bima di RSUD Panembahan Senopati Bantul

Teknik relaksasi napas dalam dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif terapi nonfarmakologis yang membantu menurunkan tekanan darah serta meningkatkan relaksasi pada pasien hipertensi.

3. Bagi institusi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Hasil studi kasus ini dapat dijadikan sebagai referensi dan bahan masukan mengenai penerapan terapi relaksasi napas dalam pada pasien dengan hipertensi.

4. Bagi mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan serta keterampilan dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi, khususnya dalam penerapan terapi nonfarmakologis seperti teknik relaksasi napas dalam. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan mampu mengembangkan kemampuan komunikasi terapeutik serta memberikan edukasi kesehatan kepada pasien mengenai pentingnya penerapan pola hidup sehat dan kepatuhan dalam menjalani pengobatan, sehingga dapat membantu mengontrol dan menstabilkan tekanan darah.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengidentifikasi serta menganalisis faktor penghambat dan faktor pendukung dalam pelaksanaan terapi ini, sehingga hasil yang diperoleh dapat menjadi lebih optimal dan komprehensif