

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

- 5.1.1 Pengkajian yang dilakukan pada Tn.M diperoleh data antara lain bahwa pasien mengatakan sering merasa pusing, sakit tengkuk dibelakang kepala dan tidak mengetahui mengenai penyakitnya
- 5.1.2 Berdasarkan hasil data ditegakkan diagnosa keperawatan nyeri akut berhubungan dengan agen cedera biologis dan ketidakefektifan manajemen kesehatan berhubungan dengan kurangnya terpapar informasi
- 5.1.3 Intervensi unggulan yang dilakukan adalah terapi relaksasi otot progresif yaitu terapi relaksasi dengan mengendorkan atau meregangangkan otot, pikiran dan mental sehingga dapat merileksasi pikiran dan otot-otot serta mengemablikan yang semula kondisi tegang menjadi rileks, normal, dan terkontrol serta sebagai vasolidatasi tekanan darah
- 5.1.4 Implementasi dilakukan tindakan ini selama 3 hari sesuai dengan Standar Operasional Prosedur
- 5.1.5 Evaluasi yang dilakukan dari tanggal 4 – 6 April 2024 didapatkan bahwa keluhan tengkuk sakit kepala pasien berkurang, nyeri kepala yang dirasakan pasien juga berkurang serta terjadinya penurunan tekanan darah selama dilakukan 3 hari intervensi menjadi 132/88 mmHg
- 5.1.6 Analisa hasil asuhan keperawatan dengan penerapan relaksasi otot progresif menunjukkan adanya peningkatan relaksasi dan

permeabilitas pembuluh darah sehingga pembuluh darah melebar yang menyebabkan sirkulasi menjadi lancar yang dapat mengoptimalkan tekanan darah serta menurunkan nyeri pada pasien hipertensi.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, ada beberapa hal yang dapat disarankan untuk pengembangan dari hasil penelitian ini terutama yang berkaitan dengan penerapan intervensi relaksasi otot progresif

5.2.1 Bagi Pasien

Bagi pasien di harapkan untuk meningkatkan motivasi khususnya dalam menjalani proses perawatan dengan rutin tidak hanya mengontrol tekanan darah dan menjaga asupan diet saja tetap juga melakukan relaksasi otot progresif yang dapat membantu memperbaiki sirkulasi darah dan menurunkan tekanan darah.

5.2.2 Bagi Intitusi Kesehatan

Bagi Institusi Kesehatan Diharapkan dapat dijadikan referensi dalam meningkatkan asuhan keperawatan pada pasien Hipertensi melalui asuhan keperawatan yang optimal. Perawat ruangan atau yang ada di rumah sakit diharapkan mengajarkan senam ini sekaligus memberikan edukasi untuk dapat dilakukan pasien secara rutin sebagai terapi di rumah.

5.2.3 Bagi Instansi Pendidikan

Karya tulis ilmiah ini dapat dijadikan masukan sebagai bahan ajar dalam memberikan paparan dan informasi yang berkaitan dengan konsep teori dan pratika klinik mengenai pentingnya perawatan pada pasien Hipertensi yang untuk diberikan tindakan keperawatan relaksasi otot progresif.