

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Subyek penelitian adalah lansia yang telah didiagnosa hipertensi oleh dokter dengan keluhan nyeri ditengkuk kepala, nyeri hilang timbul sejak seminggu, skala nyeri 6, mengeluh sulit tidur, tampak meringis sambil memegang area tengkuk, serta gelisah. Hasil tekanan darah 180/100 mmHg, frekuensi nadi 100x/menit.
2. Penerapan tindakan keperawatan didahului dengan edukasi kesehatan mengenai hipertensi dan kepatuhan minum obat. Terapi relaksasi napas dalam dilakukan selama 6-10 kali permenit dilaksanakan sebanyak 6 kali kunjungan yang dikerjakan bersama peneliti dan 2 kali sehari yaitu pagi dan sore hari secara mandiri.
3. Terjadi penurunan skala nyeri pada hari ke 5 ditandai dengan penurunan skala nyeri dari 6 menjadi 0 dengan hasil lainnya meliputi keluhan nyeri menurun, meringis menurun, kesulitan tidur menurun, frekuensi nadi membaik menjadi 85x/menit, Tekanan darah membaik menjadi 150/90 mmHg.
4. Teknik relaksasi napas dalam efektif untuk meredakan nyeri pada lansia dengan kasus hipertensi.

B. Saran

1. Peneliti/Mahasiswa

Saran kepada peneliti selanjutnya untuk menerapkan terapi relaksasi napas dalam minimal 2 kali sehari dilaksanakan tempat yang nyaman pada lansia pasien hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut.

2. Puskesmas Kotabumi 2

Saran kepada puskesmas untuk melakukan intervensi terapi relaksasi napas dalam pada lansia pasien hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut. Tim tenaga kesehatan diharap untuk memantau pasien antara lain dengan melakukan posyandu lansia.

3. Pasien dan Keluarga

Diharapkan kepada klien bisa terus menerapkan terapi relaksasi nafas dalam secara mandiri, kepatuhan mengkonsumsi obat Amlodipine 5mg/hari, mengendalikan stres, dan melakukan aktivitas fisik. Didukung dengan keluarga yang juga memberikan pengingat serta motivasi kepada klien.