BAB 5
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Subyek adalah kepala keluarga yang mengalami hipertensi sejak 10 tahun yang lalu. Tekanan darah 160/90 mmHg, mengeluhkan tidak nyaman pada posisinya dan sulit tidur pada malam hari.
2. Pelaksanaan tindakan terapi relaksasi napas dalam dilakukan sealama 3 hari berturut-turut. pada hari ketiga keluarga dan subjek penelitian melakukan relaksasi napas dalam secara mandiri dan diterapkan pada malam hari sebelum tidur.
3. Setelah dilakukan terapi teknik relaksasi napas dalam masalah keperawatan gangguan rasa nyaman teratasi ditandai dengan keluhan tidak nyaman menurun, keluhan sulit tidur menurun, gelisah menurun. keluarga mampu memberikan perawatan kepada anggota keluarga yang sakit dengan rutin menerapkan terapi relaksasi napas dalam menerapkan secara mandiri.
4. Tindakan terapi relaksasi napas dalam berhasil masalah keperawatan gangguan rasa nyaman.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang diuraikan diatas, peneliti akan memberikan beberapa saran:

1. Bagi Peneliti/Mahasisawa

   Diharapkan penerapan teknik relaksasi napas dalam dilakukan setiap hari dan tidak hanya dilakukan pada 1 penelitian tetapi berlaku untuk semua yang mengalami gangguan rasa nyaman dengan mengedukasikan dan mempromosikan mengenai manfaat relaksasi napas dalam.
2. Bagi Puskesmas Kotabumi II

   Diharapkan petugas kotabumi II, khususnya petugas puskesmas dapat menerapkan teknik relaksasi napas dalam pada pasien yang mengalami gangguan rasa nyaman.

3. Bagi Klien/Keluarga

   Diharapkan keluarga dan klien dapat menerapkan teknik relaksasi napas dalam setiap hari dan dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien/keluarga untuk menolong dirinya sendiri terutama dalam masalah gangguan rasa nyaman.