

BAB 5

PENUTUP

A Kesimpulan

Setelah penulis melakukan penerapan teknik relaksasi napas dalam pada subjek penelitian dengan hipertensi di Rumah Sakit Handayani Kotabumi, Lampung, maka peneliti dapat menyimpulkan beberapa hal diantaranya :

1. Subjek penelitian ini adalah Ny. J umur 36 tahun dirawat hari ke-1 dengan diagnosa hipertensi. Hasil pengkajian tekanan darah 190/100 mmHg, subjek penelitian mengeluh sakit kepala dengan skala nyeri 5, mual dan muntah serta sulit tidur.
2. Pelaksanaan tindakan asuhan keperawatan teknik relaksasi napas dalam kepada Ny. J sesuai dengan standar operasional prosedur yang sudah ditetapkan selama 2 hari.
3. Setelah dilakukan tindakan asuhan keperawatan teknik relaksasi napas dalam selama 2 hari, didapatkan hasil bahwa tekanan darah subjek penelitian mengalami penurunan. Pada hari pertama terdapat selisih tekanan sistolik yaitu 20 mmHg, dan pada hari kedua terdapat selisih pada tekanan darah sistolik 10 mmHg dan tekanan darah diastolik 10 mmHg.
4. Teknik relaksasi napas dalam sangat berguna sebagai pendamping terapi farmakologis yang dilakukan oleh pasien hipertensi. Selain dapat menurunkan tekanan darah, teknik relaksasi napas dalam juga bisa membuat rileks, tenang, dan nyaman.

B Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan diatas, maka peneliti mengajukan beberapa saran di masa yang akan datang sebagai pertimbangan untuk meningkatkan kualitas asuhan keperawatan khususnya pada penerapan teknik relaksasi napas dalam pada pasien hipertensi, adalah sebagai berikut :

1. Bagi peneliti/mahasiswa

Saran kepada peneliti selanjutnya untuk menerapkan teknik relaksasi napas dalam pada pasien dengan peningkatan tekanan darah, agar mengetahui apakah ada kekurangan atau efek samping dari tindakan relaksasi napas dalam untuk menurunkan tekanan darah ini.

2. Bagi rumah sakit umum sakit handayani

Saran bagi rumah sakit untuk bisa dapat menerapkan teknik relaksasi napas dalam sebagai pendamping terapi farmakologis. Bisa dilakukan secara individual pada saat setelah melakukan pemeriksaan tanda-tanda vital kepada pasien yang sedang mengalami peningkatan tekanan darah.

3. Bagi subjek penelitian/keluarga

Diharapkan keluarga yang mengalami hipertensi menerapkan teknik relaksasi napas dalam sebagai perawatan di rumah memperhatikan perilaku kesehatan atau kebiasaan sehari-hari yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah atau hipertensi.