

## **BAB 5**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

1. Pemberian tindakan teknik relaksasi nafas dalam sebagai salah satu upaya mengatasi gangguan rasa nyaman dengan kasus hipertensi pada Ny. Y di Wilayah Puskesmas Kotabumi I Lampung Utara tanggal 16 - 18 Februari 2024, simpulan dan saran terkait dengan asuhan keperawatan selama tiga hari adalah sebagai berikut:
2. Hasil Pengkajian yang penulis dapatkan pada Ny. Y adalah nyeri pada kepala tengkuk bagian belakang, nyeri hilang timbul, skala nyeri 6 (1-10) menggunakan *numeric rating scale*, klien tampak meringis, klien tampak gelisah dan tidak nyaman, klien mengatakan jarang mengkonsumsi obat antihipertensi dan mengkonsumsi obat hanya pada saat dirasa nyeri muncul dan tekanan darah meningkat.]
3. Pelaksanaan tindakan keperawatan sesuai dengan rencana keperawatan yang telah dibuat. Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP).
4. Setelah dilakukan Tindakan Keperawatan pada Ny.Y dengan Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam pada pasien lansia dengan hipertensi selama 3 hari perawatan, didapatkan skala nyeri 6 dan tekanan darah 170/90 mmHg lalu setelah diberikan Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam evaluasi yang didapatkan dengan skala nyeri menurun menjadi 2 dengan karakteristik nyeri ringan dan tekanan darah menurun menjadi 140/80 mmHg karena Ny.Y mulai rutin mengkonsumsi antihipertensi.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Puskesmas Kotabumi I**

Diharapkan Puskesmas dapat meningkatkan edukasi teknik relaksasi nafas dalam serta dapat meningkatkan wawasan dan keterampilan khususnya dalam merawat pasien lansia hipertensi.

### **2. Bagi Instutusi Program Studi Keperawatan Kotabumi**

Diharapkan institusi meningkatkan jumlah referensi buku-buku edisi terbaru khususnya buku hipertensi di perpustakaan agar dapat mempermudah mahasiswa dalam mencari sumber referensi yang akurat dalam pembuatan laporan tugas akhir. Dan diharapkan juga laporan tugas akhir ini dapat didokumentasikan di perpustakaan untuk dapat menambah jumlah laporan tugas akhir gerontik pada kasus Hipertensi.

### **3. Diharapkan penulis mampu menerapkan teknik relaksasi nafas dalam sesuai dengan pengetahuan dan pengalaman yang dimiliki, serta dapat meningkatkan wawasan dan keterampilan khususnya dalam merawat pasien hipertensi.**