

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Subjek studi adalah Ny. S umur 55 tahun anggota keluarga dengan tipe Nuclear Family, Ny. S berperan sebagai istri, didiagnosa hipertensi sejak 5 tahun terakhir, Ny. S mengatakan nyeri kepala dan tengkuk belakang leher, merasa gelisah, mengeluh sulit tidur, mengeluh pola tidur berubah. Skala nyeri awal berdasarkan *Numeric Rating Scale* adalah 6 (0-10) dengan tekanan darah 150/100 mmHg.
2. Tindakan yang dilakukan oleh peneliti kepada pasien Ny. S yaitu dengan tindakan terapi relaksasi genggam jari dan napas dalam yang dilakukan sesuai SOP dan disertai minum obat amlodipine 5mg 1x sehari di malam hari sebelum tidur terbukti dapat menurunkan nyeri dan tekanan darah.
3. Evaluasi yang peneliti dapatkan dengan 3 hari perawatan didapatkan penurunan tekanan darah dari 150/100 mmHg menjadi 130/80 mmHg dan penurunan skala nyeri dari 6 (0-10) menjadi 1(0-10)
4. Penerapan terapi relaksasi genggam jari dan napas dalam dapat menurunkan nyeri dan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi.

B. Saran

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

1. Bagi peneliti

Diharapkan dari hasil studi kasus ini dapat menjadi bahan rujukan dan bacaan bagi mahasiswa lain yang akan melakukan tindakan yang sama dengan 1 sampel.

2. Bagi Puskesmas Kalibalangan

Diharapkan petugas kesehatan Puskesmas Kalibalangan, khususnya semua petugas dapat menerapkan terapi relaksasi genggam jari dan napas dalam pada pasien yang mengalami masalah nyeri akut.

3. Bagi pasien/keluarga

Diharapkan keluarga dan pasien dapat menerapkan teknik terapi relaksasi genggam jari dan napas dalam setiap hari dan dapat dilakukan secara mandiri oleh keluarga/pasien untuk menolong dirinya sendiri terutama dalam masalah nyeri.