

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Pengkajian yang telah dilaksanakan selama 1 minggu dan dilakukan intervensi selama 7 kali dalam seminggu dengan dilakukan 1 kali di setiap sore hari. Kepada klien didapatkan bahwa Ny.E mengalami Hipertensi stage 2 dengan tekanan darah 170/100 mmHg, dengan keluhan nyeri pada daerah kepala sampai tengkuk leher, pada saat melakukan aktivitas berat dan terlalu lama, merasa mudah lelah atau capek. Sedangkan klien ke dua Ny. S mengalami hipertensi stage 2 dengan tekanan darah 165/95 mmHg, dengan kepala nyeri kepala hilang timbul, saat melakukan aktivitas terlalu lama dapat mudah lelah, suka merasakan keram atau kesemutan pada kaki atau tangan. Evaluasi tindakan rata-rata Tekanan darah sebelum pemberian teknik relaksasi otot progresif pada penderita hipertensi pada lansia Ny. E adalah 10 -17 mmHg diastol dan sistolik 5-15 mmHg. Lalu hasil evaluasi dengan Lansia Ny. S adalah 5-15 mmHg diastol dan sisolik 5-15 mmHg.

Terapi relaksasi otot pogramisif sebagai terapi pelengkap untuk menurunkan tekanan darah, disamping itu klien harus rutin meminum obat dan menjaga pola hidup sehat.

Relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah tetapi sebagian orang tidak mempengaruhi, hal ini dipengaruhi oleh banyak faktor yaitu kurangnya aktivitas fisik, obesitas dan pola makan tinggi garam. Tekanan darah diastolik tinggi bisa dipengaruhi oleh pembuluh darah yang kaku, dinding pembuluh darah yang rapuh dan penumpukan plak pada pembuluh darah.

Penulis melakukan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan melakukan intervensi relaksasi otot progresif sudah dilakukan analisis asuhan keperawatan dengan intervensi kolaborasi relaksasi otot progresif pada Ny. E dan Ny. S dilakukan sesuai dengan rencana tindakan keperawatan, relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan tekanan darah. Sehingga pada intervensi ini relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan tekanan darah yang sebagai terapi komplementer pendamping obat. Intervensi berdasarkan pada catatan perkembangan menunjukkan bahwa 2 klien mendapatkan hasil penurunan tekanan darah secara perlahan dan signifikan. Penulis juga menganjurkan dan menyarankan klien agar tetap menerapkan diantaranya olahraga secara rutin, mengurangi konsumsi garam, mengurangi makan yang terlalu berminyak, rutin kontrol tekanan darah dan menjaga pola hidup sehat.

## 5.2 Saran

### 5.2.1 Bagi Penderita Hipertensi

Bagi lansia hipertensi disarankan agar dapat melakukan pengobatan nonfarmakologis yaitu teknik relaksasi otot progresif sebagai tambah usaha untuk menurunkan tekanan darah, relaksasi otot progresif sangat membantu dalam mengurangi tahanan pembuluh darah, juga meningkatkan kelenturan pembuluh darah. Peredaran darah akan berfungsi semakin baik untuk menyerap dan mendistribusi O<sub>2</sub>, juga menjadi vasodilator memberikan efek pelebaran vaskular yang secara langsung memberikan penurunan pada tekanan darah.

Untuk pengobatan farmakologis jika sudah mulai normal tekanan darah pada penderita hipertensi di harapkan konsultasi ke pelayanan kesehatan untuk mengetahui informasi dosis obat lebih lanjut. Sehingga pada intervensi ini relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan tekanan darah yang sebagai terapi komplementer pendamping obat. Penulis juga menganjurkan dan menyarankan klien menjalani proses asuhan antara lain olahraga secara rutin, mengelola stress dengan baik, mengurangi konsumsi garam, rutin kontrol rutin tekanan darah, dan minum obat sesuai dosis yang diberikan.

### 5.2.2 Bagi Pengembangan Karya Ilmiah Selanjutnya

Mahasiswa program profesi selanjutnya diharapkan diteliti lebih lanjut, sehingga menjadi pilihan praktisi dalam kesehatan. Dan mengembangkan lagi tentang teknik relaksasi otot progresif sebagai pengaruh dari penerapan dapat dijadikan sumber ilmu pengetahuan dan informasi, teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah dapat lebih efektif lagi.

