

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Hasil pengkajian pada klien pertama Tn. A didapatkan hasil tekanan darah 175/100 mmHg, suhu : 36,5°C, nadi 115/menit, pernapasan 19x/menit dan kolesterol 200 mg/dl. Tn. A mengatakan mengeluh pusing, kepala terasa berat, nyeri dirasakan seperti ditusuk-tusuk dan menyebar ke pundak, dengan skala nyeri 4. Tn. A mengatakan sudah mengetahui makanan yang harus dikurangi untuk penderita hipertensi akan tetapi Tn. A masih suka makan makanan yang berlemak, asin dan manis. Tn. A mengatakan jarang melakukan aktivitas seperti olahraga karena harus bekerja sehingga membuat Tn. A tidak bisa olahraga.

Pada pengkajian klien kedua yaitu Tn. P sebagai kepala keluarga berusia 21 tahun, didapatkan tekanan darah 150/95 mmHg, nadi : 120x/menit, suhu : 36,7° C, pernapasan : 20x/menit serta kadar asam urat 8,5 mg/dL. Tn. P mengatakan kemarin memakan 2 buah durian dan Tn. P juga memakan 1 buah durian lagi dengan nasi dan malam harinya Tn. P merasakan pusing, akan tetapi Tn. P tidak mau meminum obat anti-hipertensi karena tidak mau ketergantungan sehingga Tn. P hanya beristirahat dan tidur untuk menghilangkan rasa sakitnya, Tn. P mengatakan bahwa ia suka makan makanan yang asin dan gurih seperti ikan asin, daging asam pedas dan soto

betawi, Tn. P mengatakan bahwa perokok aktif dan bisa menghabiskan 2 bungkus rokok perhari.

Berdasarkan hal tersebut, masalah keperawatan utama yang muncul pada kedua keluarga tersebut adalah manajemen kesehatan keluarga tidak efektif dan pemeliharaan kesehatan tidak efektif. Berdasarkan intervensi yang dilakukan oleh peneliti yaitu teknik relaksasi nafas dalam yang dilakukan 5 hari didapatkan hasil tekanan darah pada Tn. A dari 175/100mmHg, setelah dilakukan intervensi turun menjadi 145/85 mmHg. Sedangkan tekanan darah pada Tn. P dari 150/95 mmHg setelah dilakukan intervensi turun menjadi 123/79 mmHg. Hal ini dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam efektif untuk menurunkan tekanan darah dan sebagai perawatan sederhana yang bisa dilakukan secara mandiri pada penderita hipertensi.

5. 2 Saran

5.2.1 Bagi Keilmuan

Hasil dari studi kasus ini dapat menjadi referensi terkait tindakan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan penatalaksanaan non-farmakologis teknik relaksasi nafas dalam, dapat membuktikan teori dan berkontribusi dalam pengembangan pengetahuan di bidang atau studi.

5.2.2 Bagi Aplikatif

5.2.2.1 Penulis

Hasil studi kasus ini, dapat meningkatkan pengetahuan serta pengalaman dalam pemberian intervensi teknik relaksasi nafas

dalam untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

5.2.2.2 Pelayanan Kesehatan Primer

Hasil studi kasus ini dapat dijadikan kegiatan terjadwal dalam pemberian asuhan keperawatan melalui intervensi teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah, saat tindakan dilakukan ciptakan lingkungan yang tenang agar teknik relaksasi nafas lebih efektif. Selain itu bagi tenaga kesehatan perlu melakukan kegiatan pendidikan kesehatan mengenai pentingnya menjaga asupan makanan pada penderita hipertensi agar terhindar dari faktor risiko yang dapat memicu masalah kesehatan serius lainnya.

5.2.2.3 Keluarga/Klien

Hasil studi kasus ini, dapat memberikan pemahaman kepada klien tentang perawatan sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri untuk dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, yang perlu diperhatikan saat melakukan tindakan ini adalah ciptakan lingkungan yang tenang, klien harus relaks, tarik nafas dalam melalui hidung dan hembuskan melalui mulut secara perlahan, fokuskan konsentrasi dan dilakukan dengan konsisten setiap hari.