

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Pengkajian yang telah dilakukan penulis dilakukan 1 minggu dengan total 5 kali pertemuan, 2 hari untuk melakukan pengkajian dan 3 hari melakukan intervensi kepada kedua pasien kelolaan yaitu Ny. R dan Tn. D. Ny. R mengalami keluhan mengeluh nyeri pegal dipundak dan tengkuk, saat dikaji skala nyeri 4 dari 10, hasil tekanan darah didapatkan 150/90 mmHg. Ny. R mengatakan memiliki riwayat hipertensi sudah lebih dari 10 tahun. Pasien kedua Tn. D mengatakan leher belakang terasa nyeri pegal – pegal, skala nyeri 4 dari 10, Tn. D mengatakan memiliki riwayat hipertensi yang sudah berjalan lebih dari 20 tahun, saat dilakukan pemeriksaan tekanan darah didapatkan 140/90 mmHg.

Relaksasi Otot Progresif sebagai terapi non farmakologi dapat membantu menurunkan tekanan darah, dan mengurangi ketegangan otot pada lansia hipertensi. Penulis memberikan informasi tentang relaksasi otot progresif kepada kedua pasien dan mendemonstrasikan 14 gerakan relaksasi otot progresif selama 10 – 20 menit selama 3 hari dimulai tanggal 15 Mei hingga 17 Mei 2025 dengan frekuensi 1 kali per hari kepada kedua pasien kelolaan.

Setelah melakukan implentasi kepada Ny. R dan Tn. D didapatkan hasil yang positif, Ny. R terdapat perubahan hasil tekanan darah dan skala nyeri yang semula 140/90 mmHg dan skala nyeri 4/10 pada tanggal 15 Mei 2025 menjadi

130/80 mmHg dan skala nyeri menjadi 3/10 pada tanggal 17 Mei 2025. Begitupun juga dengan Tn. D didapatkan hasil tekanan darah 150/90 mmHg serta skala nyeri 4/10 pada tanggal 15 Mei 2025 menjadi 130/70 mmHg dan skala nyeri 2/10 di akhir sesi pada tanggal 17 Mei 2025.

Penulis juga merekomendasikan untuk tetap menjaga pola hidup sehat, diantaranya olah raga rutin, makan makanan rendah garam, mengelola stress dan rutin mengecek tekanan darah agar tetap terkontrol.

## **5.2 Saran**

### **5.2.1 Bagi Lansia**

Bagi penderita hipertensi pada lansia, disarankan untuk melakukan pengobatan nonfarmakologis, yaitu relaksasi otot progresif, untuk membantu menurunkan tekanan darah.

### **5.2.2 Bagi Perawat**

Bagi perawat, disarankan untuk menggunakan intervensi relaksasi otot progresif sebagai terapi nonfarmakologis guna mencegah terjadinya komplikasi pada lansia yang mengalami masalah hipertensi. Selain itu, perawat juga perlu menyusun intervensi asuhan keperawatan yang berkaitan dengan peningkatan kepatuhan diet hipertensi pada lansia.

### **5.2.3 Bagi Klinik**

Bagi klinik, disarankan untuk memberikan pengobatan alternatif seperti latihan relaksasi otot progresif guna membantu

menurunkan tekanan darah. Saat perawat mengajarkan relaksasi otot progresif, diharapkan perawat memiliki kesadaran yang tinggi terhadap pentingnya beraktifitas fisik secara rutin karena relaksasi otot progresif sangat efektif jika dilakukan secara berkelanjutan selayaknya berolahraga. Selain itu, klinik juga disarankan untuk menyusun program penyuluhan atau edukasi bagi lansia penderita hipertensi, khususnya terkait dengan diet rendah natrium.

#### **5.2.4 Bagi Penulis**

Bagi penulis, diharapkan dapat mengembangkan lebih lanjut intervensi relaksasi otot progresif dalam asuhan keperawatan dengan cakupan yang lebih luas dari dua kali tindakan, sehingga dapat meningkatkan kualitas hasil asuhan keperawatan yang diberikan. Mahasiswa juga diharapkan mampu menerapkan intervensi lain yang bertujuan untuk menurunkan tekanan darah dan mencegah komplikasi pada klien hipertensi, serta mengangkatnya dalam karya ilmiah selanjutnya.