

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1. Kesimpulan

Setelah dilakukan praktek profesi asuhan keperawatan dengan pemberian penyuluhan tentang penyakit hipertensi dan pemberian teknik relaksasi otot progresif pada Ny. A dan Ny. S selama 1 minggu dan dilakukan intervensi seminggu 3 kali dengan pengulangan 2 kali dalam sehari, dengan total 3 hari. Intervensi terapi relaksasi otot progresif kepada Ny. A yang implementasi nya dilakukan pada tanggal 23 – 25 November 2023 dan evaluasi akhir dilakukan pada tanggal 25 November 2023, sedangkan pada Ny. S implementasi dilakukan pada tanggal 06 – 08 Desember 2023, dan evaluasi akhir pada tanggal 08 Desember 2023. Maka dapat disimpulkan:

1. Masalah keperawatan pertama adalah risiko perfusi serebral tidak efektif ditandai dengan Ny. A mengatakan nyeri pada daerah kepala dan tengkuk ditandai dengan hasil pemeriksaan tekanan darah 170/100 mmHg,. Sedangkan Ny. S mengeluh sakit kepala bagian belakang tengkuk, pegal pada bagian tangan dan kakinya ditandai dengan hasil pemeriksaan tekanan darah 175/90 mmHg,
2. Sudah dilakukan analisis asuhan keperawatan dengan intervensi kolaborasi relaksasi otot progresif pada Ny. A dan Ny. S dilakukan sesuai dengan rencana tindakan keperawatan. Intervensi berdasarkan pada catatan

perkembangan menunjukkan bahwa 2 klien mendapatkan hasil penurunan tekanan darah secara perlahan dan signifikan.

## 5.2. Saran

### a. Bagi Penderita Hipertensi

Bagi penderita hipertensi disarankan agar dapat melakukan pengobatan nonfarmakologis yaitu teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah. Penulis juga menganjurkan dan menyarankan klien supaya tetap menerapkan diantaranya olahraga secara rutin, mengelola stress dengan baik, mengurangi konsumsi garam, dan rutin kontrol tekanan darah, dan menjaga pola hidup sehat.

### b. Bagi perawat

Diharapkan lebih meningkatkan program – program kesehatan lansia berupa penyuluhan penyakit – penyakit tidak menular lainnya, hipertensi pada khususnya.

### c. Bagi Pengembangan Karya Ilmiah Selanjutnya

Mahasiswa program profesi selanjutnya diharapkan lebih dapat mengembangkan lagi tentang intervensi pada terapi relaksasi otot progresif. Mahasiswa juga dapat menerapkan intervensi lain yang dapat menurunkan tekanan darah dalam karya ilmiah selanjutnya.