

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis asuhan keperawatan pada Ny. K, pasien berusia 79 tahun dengan hipertensi, diperoleh data bahwa pasien mengalami tekanan darah awal sebesar 187/117 mmHg yang disertai keluhan pusing, nyeri kepala berdenyut menjalar ke tengkuk dengan skala nyeri 4, ketegangan tengkuk, tubuh terasa lemah, gangguan tidur, serta kurangnya pemahaman mengenai pengelolaan hipertensi dan teknik relaksasi otot progresif. Berdasarkan hasil pengkajian tersebut, diagnosis keperawatan yang ditegakkan meliputi Nyeri Akut, Defisit Pengetahuan, Risiko Perfusi Serebral Tidak Efektif, dan Gangguan Pola Tidur. Perencanaan keperawatan disusun berdasarkan SLKI dan SIKI melalui penerapan Manajemen Nyeri dan Terapi Relaksasi, Edukasi Kesehatan, Pemantauan Neurologis, serta Dukungan Tidur. Implementasi dilakukan selama empat hari dengan menyesuaikan kondisi, usia, kemampuan, dan toleransi pasien.

Penerapan teknik relaksasi otot progresif dilakukan satu kali sehari selama 20–30 menit dan disertai pemantauan tekanan darah sebelum serta setelah intervensi. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa masalah Nyeri Akut teratasi sebagian, ditandai dengan penurunan skala nyeri dari 4 menjadi 2, berkurangnya keluhan nyeri kepala dan ketegangan tengkuk, serta pasien tampak lebih rileks. Defisit Pengetahuan teratasi karena pasien mampu menjelaskan kembali pengertian hipertensi, faktor risiko, komplikasi, pengelolaan tekanan darah, serta mampu melakukan teknik relaksasi otot

progresif dengan sedikit arahan. Risiko Perfusi Serebral Tidak Efektif tidak terjadi selama masa perawatan, ditandai dengan kesadaran compos mentis, GCS 15, pupil isokor, wajah simetris, kemampuan berbicara jelas, dan tidak ditemukan kelemahan anggota gerak, meskipun faktor risiko masih ada karena tekanan darah belum mencapai batas normal. Gangguan Pola Tidur teratasi sebagian karena pasien dapat tidur lebih nyenyak dan frekuensi terbangun berkurang, tetapi pasien masih terbangun satu kali pada malam hari. Selama empat hari penerapan teknik relaksasi otot progresif, rata-rata tekanan darah sebelum intervensi sebesar 181,5/93,25 mmHg dan setelah intervensi sebesar 167,25/83,75 mmHg, sehingga terdapat rata-rata penurunan tekanan darah sistolik sebesar 14,25 mmHg dan diastolik sebesar 9,5 mmHg. Selain perubahan tekanan darah, pasien juga menunjukkan peningkatan kenyamanan, penurunan ketegangan otot, berkurangnya nyeri kepala, serta perbaikan pola tidur. Dengan demikian, teknik relaksasi otot progresif dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis pendamping pada pasien hipertensi yang sadar, kooperatif, mampu mengikuti instruksi, dan berada dalam kondisi klinis stabil. Namun, hasil penurunan tekanan darah pada studi kasus ini tidak dapat dikaitkan hanya dengan teknik relaksasi otot progresif karena pasien juga memperoleh obat antihipertensi, istirahat, pengaturan diet, serta perawatan medis lainnya. Oleh karena itu, teknik relaksasi otot progresif tidak menggantikan terapi farmakologis, pemantauan tekanan darah, perubahan gaya hidup, dan kontrol kesehatan secara rutin.

B. Saran

1. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Institusi pelayanan kesehatan diharapkan dapat mengembangkan program edukasi dan terapi nonfarmakologis bagi pasien hipertensi, salah satunya melalui penerapan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) sebagai intervensi pendamping terapi farmakologis. Selain itu, diperlukan penyediaan media edukasi yang mudah dipahami pasien untuk meningkatkan keberhasilan pengendalian tekanan darah.

2. Bagi Perawat

Perawat diharapkan dapat meningkatkan pemanfaatan intervensi keperawatan berbasis evidence based practice, salah satunya *Progressive Muscle Relaxation* (PMR), dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi. Perawat juga perlu melakukan edukasi secara berkelanjutan mengenai modifikasi gaya hidup sehat, seperti pembatasan konsumsi garam, pengurangan konsumsi kopi, kepatuhan minum obat, aktivitas fisik teratur, serta pentingnya pemantauan tekanan darah secara rutin.

3. Pasien dan Keluarga

Pasien dan keluarga diharapkan dapat berperan aktif dalam pengendalian hipertensi dengan menerapkan gaya hidup sehat serta melakukan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) secara mandiri dan teratur di rumah. Selain itu, keluarga diharapkan memberikan dukungan dalam mengingatkan pasien untuk mematuhi pengobatan, menjalankan diet rendah garam, membatasi

konsumsi kafein, dan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala guna mencegah terjadinya komplikasi hipertensi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penerapan teknik relaksasi otot progresif dengan jumlah responden yang lebih besar, waktu intervensi yang lebih lama, serta menambahkan variabel lain seperti tingkat nyeri, kualitas tidur, kecemasan, dan kepatuhan pengobatan pada pasien hipertensi.