

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Perempuan lebih berisiko menderita hipertensi. Penderita hipertensi lebih sering terjadi pada usia 30-65 tahun, pendidikan yang paling dominan adalah SMP/MTS dan pekerjaan yang paling dominan adalah ibu rumah tangga. Sebelum penelitian terapi relaksasi nafas dalam, rata-rata skala nyeri sebelum intervensi terapi relaksasi nafas dalam yaitu 4-6 (nyeri sedang) dan setelah dilakukan intervensi terapi relaksasi nafas dalam 2-3 (nyeri ringan) serta rata-rata selisih NRS (Numeric Rating Scale) pada penelitian terapi relaksasi nafas dalam adalah 2. Hasil uji paired t test menunjukkan bahwa terdapat pengaruh relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri kepala pada penderita hipertensi dengan nilai value (p 0,012 < 0,05) dan mean bernilai positif (2).

B. Saran

1. Masyarakat

Disarankan kepada masyarakat khususnya yang mempunyai hipertensi dan sering mengalami nyeri kepala, agar dapat melakukan salah satu terapi non-farmakologi yaitu relaksasi nafas dalam secara mandiri untuk mengurangi rasa nyeri.

2. Pengembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi khususnya di bidang ilmu keperawatan dalam menurunkan skala nyeri kepala pada pasien hipertensi sebagai salah satu intervensi independent dalam pemberian asuhan keperawatan.

3. Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan dan melanjutkan penelitian agar dapat dijadikan perbandingan dalam pengembangan intervensi pada penderita hipertensi dengan nyeri kepala.

Untuk peneliti akan terus mengembangkan dan melanjutkan penelitian dengan intervensi yang lain agar mengetahui intervensi mana yang lebih efektif untuk mengurangi nyeri kepala akibat hipertensi.