

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penerapan terapi relaksasi otot progresif (ROP) pada dua responden lansia dengan hipertensi selama 3 x 24 jam di wilayah kerja Puskesmas Guntur tahun 2025, dapat disimpulkan bahwa :

1. Pengkajian

Kedua klien (Ny. I dan Ny. M) memiliki riwayat hipertensi dengan tekanan darah di atas normal, disertai keluhan pusing, nyeri kepala, nyeri pada ekstremitas bawah, serta gangguan tidur.

2. Diagnosa Keperawatan

Diagnosa Keperawatan pada klien 1 dan klien 2 memiliki masalah keperawatan yang sama yaitu : nyeri berhubungan dengan peningkatan tekanan darah

3. Intervensi keperawatan

Intervensi keperawatan dilakukan berdasarkan SLKI dan SIKI, dengan tambahan intervensi nonfarmakologis berupa Terapi Relaksasi Otot Progresif (ROP) yang dilaksanakan secara rutin selama tiga hari. Klien 1 dan 2 mengalami penurunan tekanan darah pada hari ke 3.

4. Implementasi Keperawatan

Implementasi Keperawatan pada kasus nyeri akut berhubungan dengan peningkatan tekanan darah, tindakan intervensi keperawatan dikolaborasikan dengan penerapan Terapi Relaksai Otot Progresif dengan durasi 10-15 Menit selama 3 hari. Klien 1 dan 2 mengalami penurunan tekanan darah pada hari ke3.

5. Evaluasi Keperawatan

Evaluasi keperawatan pada Ny. I dan Ny. M dilakukan selama empat hari. Implementasi yang diberikan mendapatkan hasil positif melalui penerapan intervensi keperawatan, termasuk pemantauan tanda vital, manajemen nyeri, edukasi, serta terapi relaksasi otot progresif dengan durasi 10–15 menit. Masalah nyeri akut berhubungan dengan peningkatan tekanan darah pada kedua klien dinyatakan teratasi sebagian, ditandai dengan Ny. I yang tadinya sering mengeluh nyeri kepala kini berkurang intensitasnya, dan Ny. M yang awalnya merasakan nyeri pada ekstremitas bawah melaporkan nyerinya berkurang serta tampak lebih rileks. Dengan demikian, masalah keperawatan pada kedua klien dapat dinyatakan teratasi sebagian.

5.2 Saran

1. Bagi Tenaga Kesehatan Perawat diharapkan dapat menjadikan terapi relaksasi otot progresif (PMR) sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis rutin dalam asuhan keperawatan pasien hipertensi, terutama lansia. Implementasi PMR sebaiknya dipadukan dengan edukasi mengenai manajemen gaya hidup sehat, termasuk pola makan rendah garam, kepatuhan minum obat, serta pencegahan komplikasi.
2. Bagi Pasien dan Keluarga Pasien disarankan untuk melaksanakan PMR secara mandiri di rumah dengan pendampingan keluarga agar hasilnya lebih optimal. Keluarga berperan penting dalam memberikan dukungan emosional, mengawasi pelaksanaan latihan, serta membantu menciptakan lingkungan yang aman, terutama bagi pasien dengan risiko jatuh.
3. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan Puskesmas, rumah sakit, dan fasilitas pelayanan kesehatan lainnya disarankan menyediakan program edukasi dan pelatihan sederhana mengenai PMR kepada pasien hipertensi dan keluarganya. Hal ini dapat meningkatkan kemandirian pasien dalam mengelola penyakit serta mengurangi ketergantungan pada terapi farmakologis.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya Diperlukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah responden yang lebih banyak, durasi latihan yang lebih lama, serta metode kombinasi seperti PMR dengan musik atau terapi kognitif

untuk menilai efektivitas intervensi secara lebih komprehensif dalam meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi.

