BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan asuhan keperawatan gerontik dengan penerapan Relaksasi Otot Progresif (ROP) yang telah dilakukan sebanyak 3 kali dalam 24 jam pada dua lansia dengan hipertensi di UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Kabupaten Garut Tahun 2026, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pengkajian

Kedua pasien mengalami peningkatan tekanan darah, kesemutan, dan ekstremitas dingin. Ditemukan nadi perifer lemah dan CRT >3 detik. Keduanya mengalami nyeri kepala hingga tengkuk. Selain itu, terdapat gangguan keseimbangan yang meningkatkan risiko jatuh.

2. Diagnosa Keperawatan

Hasil Pengkajian, ditetapkan tiga diagnosis keperawatan. Yaitu perfusi perifer tidak efektif, nyeri kronis, dan risiko jatuh. Perfusi perifer ditandai CRT >3 detik dan ekstremitas dingin. Nyeri kronis ditandai nyeri kepala hingga tengkuk dan risiko jatuh berkaitan dengan gangguan keseimbangan.

3. Intervensi

Intervensi ditetapkan sesuai tiga diagnosis keperawatan. Pada perfusi perifer tidak efektif dilakukan pemantauan sirkulasi perifer. Pada nyeri kronis dilakukan manajemen nyeri dan relaksasi otot progresif. Pada risiko jatuh dilakukan pencegahan jatuh melalui edukasi dan pengamanan lingkungan.

4. Implementasi Keperawatan

Implementasi keperawatan dilakukan sesuai rencana pada ketiga diagnosis. Pada perfusi perifer dilakukan pemantauan sirkulasi dan tekanan darah. Pada nyeri kronis diberikan terapi relaksasi otot progresif dan edukasi kesehatan. Pada risiko jatuh dilakukan pendampingan mobilisasi serta pengamanan lingkungan.

5. Evaluasi

Hasil evaluasi menunjukkan ketiga masalah keperawatan teratasi sebagian. Perfusi perifer membaik ditandai penurunan tekanan darah dan berkurangnya kesemutan. Nyeri kronis berkurang setelah diberikan relaksasi otot progresif. Risiko jatuh terkendali dengan tidak terjadi insiden jatuh selama perawatan.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil studi kasus mengenai Asuhan Keperawatan Gerontik Dengan Hipertensi di UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Kabupaten Garut, penulis memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam upaya peningkatan kualitas pelayanan dan pengembangan ilmu keperawatan, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti

Peneliti disarankan untuk terus meningkatkan pengetahuan, wawasan, dan pengalaman dalam menerapkan proses asuhan keperawatan gerontik, khususnya pada lansia dengan hipertensi. Peneliti juga disarankan untuk memperdalam penerapan intervensi keperawatan nonfarmakologis, khususnya terapi relaksasi otot progresif, serta memperhatikan kondisi dan kemampuan lansia dalam pelaksanaan intervensi.

2. Bagi Klien / Lansia

Klien/lansia disarankan untuk melakukan terapi relaksasi otot progresif secara rutin dan sesuai dengan kemampuan serta kondisi kesehatan. Klien juga disarankan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai hipertensi, mengikuti anjuran perawatan yang diberikan, melakukan aktivitas fisik secara teratur sesuai kemampuan, menerapkan pola hidup dan pola makan sehat, serta mematuhi program pengobatan dan perawatan yang telah dianjurkan.

3. Bagi Lokasi Penelitian

Sampel Griya Lansia Kabupaten Garut disarankan untuk mempertimbangkan penerapan terapi relaksasi otot progresif

sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis bagi lansia dengan hipertensi. Pelaksanaan terapi dapat dilakukan secara rutin dengan menyesuaikan kondisi, kemampuan, dan kenyamanan lansia serta tetap memperhatikan pemantauan tekanan darah sebelum dan sesudah pelaksanaan terapi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan dapat mengembangkan penelitian dengan jumlah responden yang lebih banyak, waktu intervensi yang lebih panjang, serta menggunakan desain penelitian yang lebih kuat sehingga diperoleh bukti ilmiah yang lebih komprehensif mengenai efektivitas terapi relaksasi otot progresif pada lansia dengan hipertensi. Penelitian selanjutnya juga dapat mengombinasikan terapi relaksasi otot progresif dengan intervensi nonfarmakologis lainnya.

5. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan disarankan dapat memanfaatkan hasil studi kasus ini sebagai bahan referensi dalam proses pembelajaran, khususnya pada mata kuliah Keperawatan Gerontik dan Keperawatan Medikal Bedah. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan literatur mengenai penerapan terapi relaksasi otot progresif sebagai intervensi keperawatan berbasis bukti pada pasien hipertensi.