BAB V
PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil studi kasus mengenai Asuhan Keperawatan Keluarga pada Kasus Hipertensi dengan Masalah Nyeri Akut dengan Menggunakan Terapi Yoga Selaras Napas di Kelurahan Pondok Ranggon, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Hasil pengkajian pada keluarga Tn. A dan Tn. S menunjukkan bahwa kedua keluarga memiliki anggota yang menderita hipertensi disertai keluhan nyeri akut, terutama berupa nyeri kepala yang muncul saat tekanan darah meningkat. Pengkajian dilakukan secara komprehensif meliputi data identitas keluarga, riwayat kesehatan, struktur dan fungsi keluarga, pemeriksaan fisik, lingkungan rumah, serta lima tugas kesehatan keluarga. Secara umum tidak ditemukan kesenjangan yang bermakna antara teori dengan hasil studi kasus, meskipun terdapat perbedaan karakteristik dan kondisi kesehatan pada masing-masing keluarga.

Diagnosis keperawatan utama yang ditemukan pada kedua keluarga adalah nyeri akut yang berhubungan dengan pemicu fisiologis berupa peningkatan tekanan darah. Penetapan diagnosis tersebut didasarkan pada data subjektif dan objektif yang diperoleh selama pengkajian serta mengacu pada Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI).

Intervensi keperawatan disusun berdasarkan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) manajemen nyeri (I.08238) dengan tujuan menurunkan intensitas nyeri, meningkatkan pengetahuan keluarga mengenai hipertensi, serta meningkatkan kemampuan keluarga dalam merawat anggota keluarga yang mengalami hipertensi. Intervensi meliputi observasi, edukasi kesehatan, pemantauan tekanan darah, manajemen nyeri, serta penerapan terapi nonfarmakologis

berupa Yoga Selaras Napas yang melibatkan partisipasi aktif keluarga.

Implementasi keperawatan dilaksanakan selama 4 hari sesuai dengan rencana tindakan yang telah disusun. baik melalui kerja sama antara perawat, klien, dan keluarga. Pelaksanaan terapi yoga selaras napas dilakukan secara bertahap disertai edukasi mengenai pola hidup sehat, kepatuhan minum obat, pengaturan pola makan rendah garam, aktivitas fisik, serta pentingnya kontrol tekanan darah secara rutin. Keterlibatan keluarga selama proses asuhan keperawatan menjadi faktor pendukung keberhasilan intervensi.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa setelah dilakukan asuhan keperawatan selama 7 hari dengan penerapan terapi yoga selaras napas, tujuan keperawatan pada kedua responden telah tercapai. Intensitas nyeri pada Ny. E dan Ny. R menurun dari skala 6 (nyeri sedang) menjadi skala 1 (nyeri ringan). Tekanan darah Ny. E juga mengalami penurunan dari 167/108 mmHg menjadi 155/99 mmHg, sedangkan Ny. R dari 197/102 mmHg menjadi 192/109 mmHg setelah diberikan intervensi. Hasil tersebut menunjukkan adanya perbaikan kondisi fisiologis. Kedua responden juga menyatakan tubuh terasa lebih rileks, keluhan nyeri kepala berkurang, serta lebih memahami pentingnya pengendalian hipertensi. Dengan demikian, terapi yoga selaras napas sebagai terapi nonfarmakologis dalam asuhan keperawatan keluarga efektif membantu menurunkan intensitas nyeri dan mendukung pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi.

Fokus studi kasus menunjukkan bahwa penerapan asuhan keperawatan keluarga dengan pendekatan terapi Yoga Selaras Napas memberikan manfaat terhadap penurunan intensitas nyeri dan membantu pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi. Dengan demikian, terapi yoga selaras napas dapat dijadikan sebagai terapi komplementer yang aman, mudah dilakukan, serta mendukung keberhasilan asuhan keperawatan keluarga secara holistik.

5.2 Saran

1) Bagi Keluarga

Keluarga diharapkan dapat meningkatkan perannya dalam merawat anggota keluarga yang menderita hipertensi dengan menerapkan lima tugas kesehatan keluarga, terutama dalam mengenali masalah kesehatan, mengambil keputusan yang tepat, memberikan perawatan di rumah, memanfaatkan fasilitas pelayanan kesehatan, serta menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan. Selain itu, keluarga diharapkan mampu menerapkan pola hidup sehat, mematuhi pengobatan antihipertensi, melakukan kontrol tekanan darah secara rutin, serta melaksanakan terapi yoga selaras napas secara mandiri sebagai terapi komplementer untuk membantu mengurangi nyeri dan mendukung pengendalian tekanan darah.

2) Bagi Peneliti

Peneliti ini selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian mengenai penerapan terapi yoga selaras napas pada penderita hipertensi dengan jumlah responden yang lebih banyak, waktu intervensi yang lebih lama, serta menggunakan desain penelitian yang lebih kuat sehingga efektivitas terapi terhadap penurunan intensitas nyeri dan tekanan darah dapat dibuktikan secara lebih komprehensif. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengendalikan faktor-faktor lain yang memengaruhi tekanan darah, seperti kepatuhan minum obat, pola makan, aktivitas fisik, dan tingkat stres, sehingga hasil penelitian menjadi lebih optimal.

3) Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam penerapan terapi yoga selaras napas pada asuhan keperawatan keluarga dengan pasien hipertensi yang mengalami nyeri akut.