

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan uraian pembahasan pada laporan kasus “ penerapan terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia” diatas, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Pengkajian asuhan keperawatan yang telah dilakukan pengkajian secara menyeluruh maka didapatkan diagnose keperawatan yang muncul pada pasien Tn. K dengan diagnose medis yaitu resiko perfusi perifer tidak efektif, kesiapan peningkatan manajemen kesehatan dan gangguan pola tidur.
2. Berdasarkan hasil intervensi penerapan relaksasi otot progresif didapatkan bahwa terdapat penurunan pada tekanan darah pada pasien hipertensi, sehingga pemberian relaksasi otot progresif terbukti efektif untuk membantu menurunkan tekanan darah pada lansia. Penurunan tekanan darah ini juga diimbangi dengan kepatuhan dalam minum obat rutin sehingga tekanan darah dapat turun ataupun terkontrol dengan maksimal.

#### **B. Saran**

1. Pasien dan keluarga

Pasien diharapkan dapat menerapkan intervensi terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah. Keluarga sebagai *caregiver* pasien diharapkan dapat memaksimalkan pemberian perawatan dan terapi mandiri dengan memberi dukungan dalam upaya memulihkan kesehatan pasien.

2. Penulis

Penulis sebagai perawat dapat memaksimalkan pemberian asuhan keperawatan berdasarkan *evidence based nursing* (EBN). Selain itu, penulis dapat memberikan asuhan keperawatan bagi pasien hipertensi dengan

melakukan penerapan relaksasi otot progresif untuk membantu menurunkan tekanan darah dan inovasi terapi non-farmakologis dalam keperawatan.

### 3. Profesi Keperawatan

Hasil dari penerapan relaksasi otot progresif pada kasus ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif memiliki banyak sekali manfaat dalam pemulihan kesehatan pasien khususnya terhadap penurunan tekanan darah pasien. Temuan ini sejalan dengan beberapa penelitian yang menggunakan terapi relaksasi otot progresif guna membantu mengontrol dan menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, namun disarankan juga terapi ini dapat disukung dengan terapi pendukung lainnya. Hasil karya ilmiah akhir ners ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi perawat untuk mengelola masalah dengan defisit pengetahuan pada pasien hipertensi.