

## **BAB 4**

### **PENUTUP**

#### **4.1 Kesimpulan**

Ny. M dengan diagnosa medis hipertensi disebabkan karena mengalami kecemasan, Ny. M baru mengetahui bahwa beliau terkena hipertensi sejak 10 tahun yang lalu , dan menurut Ny. Y di keluarganya ada yang memiliki riwayat hipertensi yang menurun dari ayah, tidak merokok, dan tidak minum alkohol. Ny. S beliau mengatakan bahwa di keluarganya memiliki keturunan hipertensi dan kurang menjaga pola hidup sehat.

Berdasarkan hasil pengkajian masalah keperawatan yang muncul pada Ny. M, Ny. Y, Ny. S adalah Nyeri akut berhubungan dengan peningkatan tekanan darah ditandai dengan kepala pusing, dengan adanya penerapan relaksasi autogenik ini hipertensi yang diderita oleh ketiga responden ini dapat menurun. Evaluasinya adalah dengan diterapkannya terapi relaksasi autogenik ini dapat menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi, dapat disimpulkan bahwa terapi non farmakologis relaksasi autogenik dapat menurunkan hipertensi lansia.

#### **4.2 Saran**

##### **4.2.1 Instansi penyedia layanan kesehatan**

Penulis berharap dapat memnyebarkan terapi relaksasi autogenik agar bisa di lakukan dan diterapkan dengan baik

#### **4.2.2 Bagi Lansia**

Diharapkan lansia dapat melakukan relaksasi autogenik ini secara teratur agar tekanan darah pada lansia bisa turun dan teratur

#### **4.2.3 Bagi Tenaga Kesehatan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dan informasi bagi layanan kesehatan di masa yang akan datang serta menjadi acuan SOP untuk melakukan relaksasi autogenik pada pasien hipertensi

#### **4.2.4 Bagi peneliti selanjutnya**

hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dan dasar untuk melakukan penelitian selanjutnya tentang terapi relaksasi autogenik agar bisa dilakukan oleh lansia

