

## **BAB 4**

### **PENUTUP**

Dalam bab ini akan dijelaskan tentang kesimpulan dan saran berdasarkan hasil karya ilmiah tentang analisis asuhan keperawatan melalui intervensi relaksasi autogenik untuk menurunkan skala nyeri pada klien hipertensi di kampung Sentanan Kota Mojokerto.

#### **4.1 Kesimpulan**

Intensitas nyeri pada klien dengan hipertensi yang menerima teknik Relaksasi Autogenik menunjukkan perubahan signifikan. Pada klien pertama, nyeri pada tengkuk dengan skala 5 menurun menjadi skala 2 setelah 3 hari. Pada klien kedua, nyeri pada kepala belakang dengan skala 5 juga menurun menjadi skala 3 setelah 3 hari. Pada klien ketiga, nyeri pada kepala belakang dengan skala 4 juga menurun menjadi skala 3 setelah 3 hari. Perbedaan dalam penurunan skala nyeri ini disebabkan karena terjadi perbedaan pola perilaku setiap pasien mengatur tekanan darah, dan terdapat perbedaan kepatuhan dalam melakukan terai relaksasi autogenik. Dalam hal ini menunjukkan bahwa kombinasi teknik ini efektif dalam mengurangi nyeri pada klien hipertensi..

#### **4.2 Saran**

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

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

#### **4.2.2 Bagi Lansia 1**

Diharapkan lansia dapat tetap mempertahankan melakukan terapi autogenic dan meningkatkan kesehatan dengan melakukan diet hipertensi

#### **4.2.3 Bagi Lansia 2**

Diharapkan lansia dapat meningkatkan rutinitas dalam melakukan relaksasi autogenic secara teratur dan meningkatkan kesehatan dengan melakukan diet hipertensi

#### **4.2.4 Bagi Lansia 3**

Diharapkan lansia lebih meningkatkan rutinitas dalam melakukan relaksasi autogenic secara teratur dan meningkatkan kesehatan dengan melakukan diet hipertensi, dan mengurangi perilaku merokok.

#### **4.2.5 Bagi Keluarga Lansia 1**

Diharapkan keluarga mendukung lansia dalam melakukan diet hipertensi.

#### **4.2.6 Bagi Keluarga Lansia 2**

Diharapkan keluarga membantu mengingatkan klien untuk melakukan relaksasi autogenic dan membantu mendukung lansia melakukan diet hipertensi

#### **4.2.7 Bagi Keluarga Lansia 3**

Diharapkan keluarga lebih meningkatkan rutinitas terapi dengan membantu menjadwalkan terapi dan mengingatkan untuk mengurangi perilaku beresiko meningkatkan hipertensi.

#### **4.2.8 Bagi perawat dalam kasus lansia 1 dan 2**

Hasil peneliti ini diharapkan perawat dapat meningkatkan pengetahuan lansia tentang diet hipertensi dan perilaku untuk meningkatkan kesehatan lansia terkait hipertensi

#### **4.2.9 Bagi perawat dalam kasus lansia 3**

Diharapkan pada perawat dalam kasus lansia 3 dapat meningkatkan kepatuhan dalam melakukan relaksasi autogenik dan meningkatkan pengetahuan tentang perilaku berisiko meningkatkan tekanan darah dan nyeri, dan melakukan edukasi perubahan perilaku menurunkan tekanan darah.

#### **4.2.10 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

