

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Hasil asuhan keperawatan pada klien 1 dan klien 2 dengan hipertensi yang mengalami masalah nyeri akut di Desa Peterongan Kec bangsal Kabupaten Mojokerto selama 3 kali pertemuan, Peneliti dapat menarik kesimpulan dan saran dalam melakukan perawatan pada lansia sebagai berikut:

- 1) Pengkajian keperawatan terhadap kedua klien menunjukkan keluhan sakit kepala yang terkait dengan hipertensi. Keluhan ini disertai dengan peningkatan tekanan darah dan tanda-tanda ketidaknyamanan, seperti kecemasan dan raut wajah yang tegang.
- 2) Diagnosa keperawatan yang ditetapkan untuk kedua klien adalah nyeri akut yang terkait dengan peningkatan tekanan darah.
- 3) Intervensi keperawatan difokuskan pada pengurangan tingkat nyeri melalui intervensi non-farmakologis, yaitu terapi relaksasi otot progresif dan pendidikan tentang aktivitas fisik ringan.
- 4) Implementasi keperawatan dilakukan dengan memberikan terapi relaksasi otot progresif selama sekitar 5-10 menit dan

memberikan pendidikan tentang olahraga ringan, yang dilakukan dalam tiga sesi.

- 5) Evaluasi keperawatan menunjukkan penurunan intensitas nyeri pada kedua klien setelah intervensi. Pada klien 1, skala nyeri menurun dari 4 menjadi 1, sementara pada klien 2, terdapat penurunan dari skala 5 menjadi 2.

5.2 Saran

1. Bagi Klien

a) Klien 1

Klien 1 diharapkan dapat mempertahankan dan meningkatkan konsistensi dalam menjalani gaya hidup sehat. Klien disarankan untuk terus mempraktikkan relaksasi otot progresif, yaitu metode relaksasi yang melibatkan pengencangan dan kemudian pelepasan ketegangan secara bertahap pada kelompok-kelompok otot, dimulai dari tangan, lengan, bahu, wajah, dada, perut, dan terakhir kaki, disertai dengan pernapasan yang terkontrol. Latihan ini dapat dilakukan selama 10–15 menit, 1–2 kali sehari (pagi dan/atau sore), dan dapat diulang saat pusing atau nyeri muncul. Disarankan untuk melakukan latihan ini di lingkungan yang tenang dan nyaman sambil duduk atau berbaring. Selain itu, klien perlu terus menjaga pola makan sehat dengan membatasi konsumsi makanan tinggi garam,

lemak, dan makanan cepat saji. Aktivitas fisik ringan, seperti berjalan kaki setiap pagi selama 10–15 menit, serta memastikan istirahat yang cukup juga harus dijaga. Kepatuhan dalam mengonsumsi obat antihipertensi sesuai resep tenaga kesehatan harus dijaga. Dukungan keluarga diharapkan terus berlanjut, dan klien didorong untuk secara rutin menghadiri klinik kesehatan lansia sebagai bagian dari pemantauan kesehatan berkelanjutan.

b) Klien 2

Klien 2 diharapkan dapat meningkatkan kepatuhan terhadap gaya hidup sehat dan secara konsisten mengikuti terapi yang direkomendasikan. Klien disarankan untuk mulai mempraktikkan relaksasi otot progresif secara teratur, yang melibatkan mengencangkan dan kemudian secara bertahap mengendurkan kelompok otot dari bagian atas hingga bawah tubuh, disertai dengan pernapasan yang dalam dan teratur.

Latihan ini disarankan dilakukan selama sekitar 10–15 menit, setidaknya dua kali sehari—pada pagi hari setelah bangun tidur dan pada malam hari sebelum tidur. Selain itu, teknik ini dapat dilakukan saat mengalami pusing atau nyeri. Untuk menjaga konsistensi, klien dapat membuat jadwal harian atau meminta bantuan anggota keluarga sebagai pengingat selama terapi. Mengenai aktivitas fisik, klien

disarankan untuk secara bertahap memulai olahraga ringan, seperti berjalan kaki selama 10–15 menit setiap pagi setidaknya 3–5 kali seminggu. Klien juga harus mengurangi aktivitas fisik berat atau pekerjaan yang dapat menyebabkan kelelahan berlebihan dan memastikan waktu istirahat yang cukup, sekitar 6–8 jam per hari. Berkenaan dengan terapi farmakologis, klien didorong untuk lebih disiplin dalam mengonsumsi obat antihipertensi sesuai jadwal yang diresepkan oleh tenaga kesehatan, bukan hanya saat gejala muncul. Penggunaan pengingat, seperti alarm atau dukungan dari anggota keluarga, dapat membantu meningkatkan kepatuhan minum obat. Selain itu, klien didorong untuk secara rutin mengunjungi klinik kesehatan lansia setidaknya sekali sebulan guna memantau tekanan darah dan kesehatan secara keseluruhan secara teratur. Dukungan keluarga memainkan peran penting dalam memberikan motivasi dan membantu memantau kepatuhan klien terhadap terapi. Melalui penerapan gaya hidup sehat yang lebih konsisten, peningkatan kepatuhan terhadap terapi, dan dukungan keluarga yang optimal, diharapkan pengurangan intensitas nyeri dan pengendalian tekanan darah yang efektif pada Klien 2 dapat dicapai dengan lebih efektif.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

a) Klien 1

Tenaga layanan kesehatan diharapkan terus memberikan edukasi berkelanjutan kepada klien mengenai pentingnya mempertahankan gaya hidup sehat, yang mencakup penerapan pola makan rendah garam dan rendah lemak, melakukan aktivitas fisik secara teratur, serta memastikan istirahat yang cukup. Selain itu, penyedia layanan kesehatan sebaiknya mendorong klien untuk secara konsisten mempraktikkan relaksasi otot progresif sebagai pendekatan nonfarmakologis dalam mengelola nyeri dan tekanan darah. Selain itu, pemantauan rutin terhadap kondisi klien diperlukan, termasuk penilaian tekanan darah, tingkat nyeri, dan kepatuhan terhadap terapi farmakologis. Memberikan penguatan positif terhadap kepatuhan klien dapat dimanfaatkan sebagai strategi untuk mempertahankan perilaku gaya hidup sehat yang telah terbentuk. Selain itu, keterlibatan keluarga dalam proses pendidikan harus ditingkatkan sebagai bentuk dukungan sosial, sehingga klien dapat lebih konsisten mematuhi terapi mereka di lingkungan rumah.

b) Klien 2

Tenaga layanan kesehatan diharapkan dapat memberikan edukasi yang lebih komprehensif dan terstruktur kepada klien mengenai pentingnya menerapkan gaya hidup sehat serta mematuhi terapi yang diresepkan. Kegiatan edukasi tidak hanya harus berfokus pada penyampaian informasi, tetapi juga mencakup demonstrasi langsung teknik relaksasi otot progresif agar klien dapat memahaminya dan mempraktikkannya dengan benar. Selain itu, penyedia layanan kesehatan perlu memberikan bimbingan dan pemantauan rutin, baik melalui kunjungan rumah maupun pemeriksaan rutin, untuk menilai pelaksanaan terapi relaksasi, tingkat kepatuhan terhadap pengobatan, dan perubahan gaya hidup klien. Pendekatan yang persuasif dan memotivasi juga penting untuk meningkatkan kesadaran dan kepatuhan klien terhadap terapi mereka. Selain itu, penggunaan bahan edukasi, seperti brosur dan jadwal harian, dapat membantu klien mengingat waktu sesi terapi relaksasi dan waktu minum obat. Keterlibatan keluarga sebagai pengasuh memainkan peran vital dalam memberikan dukungan, pengawasan, dan penguatan sepanjang proses terapi. Dengan dukungan edukasi yang terstruktur, bimbingan berkelanjutan, dan keterlibatan keluarga yang

aktif, diharapkan kepatuhan Klien 2 akan meningkat, sehingga mencapai pengendalian tekanan darah yang optimal dan pengurangan nyeri

3. Bagi Keluarga

a) Klien 1

Keluarga diharapkan berperan aktif dalam mendukung proses perawatan klien dengan memberikan dukungan dan perhatian, serta menciptakan lingkungan yang nyaman dan mendukung kesehatan yang baik. Keluarga memainkan peran penting dalam membantu klien mempertahankan gaya hidup sehat, termasuk dengan memastikan pola makan yang seimbang dan bergizi, membatasi asupan garam, serta mendorong aktivitas fisik ringan yang sesuai dengan kondisi klien. Selain itu, keluarga disarankan untuk membantu klien mempraktikkan relaksasi otot progresif sebagai pendekatan non-farmakologis untuk manajemen nyeri. Latihan ini harus dilakukan secara teratur, 1–2 kali sehari (pagi dan sore), selama sekitar 15–20 menit. Latihan dimulai dengan pernapasan dalam, diikuti oleh proses bertahap kontraksi dan relaksasi otot, dimulai dari tangan dan bergerak ke bawah hingga kaki. Setiap kelompok otot dikencangkan selama beberapa detik, kemudian dilepaskan untuk mencapai keadaan rileks. Anggota keluarga didorong untuk

mengingatkan klien dan memastikan bahwa latihan dilakukan secara konsisten untuk mencapai hasil yang optimal. Selain itu, anggota keluarga harus memantau kondisi klien dan segera mencari bantuan medis jika ada perubahan atau tanda-tanda memburuk yang diamati.

b) Klien 2

Keluarga diharapkan dapat meningkatkan keterlibatannya dalam perawatan klien dengan memberikan dukungan yang lebih intensif, terutama dalam memastikan kepatuhan terhadap terapi dan penerapan gaya hidup sehat. Keluarga memainkan peran penting dalam mengingatkan klien untuk mengonsumsi obat secara teratur, menjaga pola makan yang sehat, dan menghindari faktor-faktor yang berpotensi memperburuk kondisi kesehatannya. Mengenai terapi non-farmakologis, keluarga tidak hanya bertindak sebagai pengingat tetapi juga sebagai pembimbing dalam praktik yang tepat dan konsisten dari teknik relaksasi otot progresif.

Latihan ini disarankan untuk dilakukan 1–2 kali sehari selama sekitar 15–20 menit, dimulai dengan teknik pernapasan dalam, diikuti oleh kontraksi dan relaksasi otot secara berurutan dari bagian atas hingga bawah tubuh. Setiap tahap dilakukan dengan mengencangkan dan mengendurkan otot untuk mencapai keadaan relaksasi. Dukungan

psikologis dari keluarga sangat penting untuk meningkatkan motivasi klien, terutama jika klien belum konsisten dalam mengikuti terapi. Selain itu, keluarga didorong untuk memperdalam pemahaman mereka tentang kondisi klien agar dapat memberikan perawatan yang tepat di rumah. Jika muncul keluhan atau tanda-tanda kondisi yang memburuk, keluarga disarankan untuk segera membawa klien ke fasilitas kesehatan guna mendapatkan perawatan yang tepat.

4. Bagi Penulis

Diharapkan makalah ilmiah ini dapat menambah pengetahuan dan pengalaman penulis dalam memberikan perawatan keperawatan kepada klien dengan hipertensi yang mengalami nyeri akut.

5. Bagi Lokasi Penelitian

Diharapkan hasil dari makalah ilmiah ini dapat digunakan sebagai sumber informasi dan referensi dalam upaya meningkatkan kualitas layanan keperawatan, terutama bagi klien dengan hipertensi yang mengalami nyeri akut.