

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penerapan asuhan keperawatan pada Ny. S dengan diagnosis medis hipertensi di RSI Sakinah Mojokerto selama 3×24 jam, dapat disimpulkan bahwa tujuan umum penulisan telah tercapai, yaitu terlaksananya asuhan keperawatan pada pasien dengan masalah keperawatan Nyeri Akut melalui penerapan terapi inovasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) sebagai terapi nonfarmakologis pendamping terapi medis., analisis data, penetapan diagnosis keperawatan, penyusunan intervensi, implementasi, hingga evaluasi berdasarkan standar SDKI, SLKI, dan SIKI. Hasil pengkajian menunjukkan pasien mengalami nyeri kepala dengan skala 7/10 yang berhubungan dengan peningkatan tekanan vaskular serebral akibat hipertensi. Intervensi yang diberikan berupa manajemen nyeri melalui pemantauan intensitas nyeri, pengaturan lingkungan yang nyaman, edukasi kesehatan, kolaborasi terapi farmakologis, serta penerapan teknik *Progressive Muscle Relaxation* (PMR). Intervensi asuhan keperawatan yang dipadukan dengan terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR). Setelah dilakukan tindakan selama 3×24 jam, terjadi penurunan intensitas nyeri dari skala 7/10 menjadi 2/10, pasien tampak lebih rileks, ekspresi meringis dan gelisah berkurang, kualitas tidur membaik, kemampuan melakukan aktivitas meningkat, serta tekanan darah menunjukkan penurunan secara bertahap. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) efektif digunakan sebagai terapi komplementer untuk membantu menurunkan nyeri kepala dan meningkatkan kenyamanan pada pasien hipertensi.

5.2 Saran

1. Bagi Responden

Pasien dan keluarga diharapkan menerapkan teknik *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) secara mandiri di rumah sebagai terapi nonfarmakologis pendamping pengobatan, tetap mematuhi terapi antihipertensi yang telah

diresepkan, menerapkan pola hidup sehat, serta melakukan kontrol rutin ke fasilitas pelayanan kesehatan agar tekanan darah tetap terkontrol dan risiko komplikasi dapat dicegah.

2. Bagi Perawat

Perawat diharapkan dapat mengoptimalkan penerapan asuhan keperawatan sesuai standar SDKI, SLKI, dan SIKI serta menjadikan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam manajemen nyeri pada pasien hipertensi untuk meningkatkan kenyamanan dan kualitas pelayanan keperawatan.

3. Bagi Rumah Sakit

Rumah sakit diharapkan mendukung penerapan terapi komplementer berbasis bukti, seperti *Progressive Muscle Relaxation* (PMR), dengan menyediakan standar operasional prosedur, pelatihan bagi tenaga kesehatan, serta edukasi kepada pasien sebagai bagian dari pelayanan keperawatan yang komprehensif.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan dapat menjadikan hasil studi kasus ini sebagai referensi dalam pembelajaran mengenai penerapan terapi nonfarmakologis pada pasien hipertensi serta mendorong mahasiswa untuk mengembangkan praktik keperawatan berbasis evidence based nursing.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian mengenai efektivitas *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) pada jumlah responden yang lebih besar, menggunakan desain penelitian eksperimental, serta membandingkannya dengan intervensi nonfarmakologis lainnya sehingga diperoleh bukti ilmiah yang lebih kuat mengenai manfaat PMR pada pasien hipertensi.