

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan hasil implementasi keperawatan yang dilakukan pada Tuan A, dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik relaksasi otot progresif merupakan cara yang efektif untuk mengatasi nyeri dan hipertensi. Pada tanggal 12 April, implementasi selesai. Sebelum menerima teknik relaksasi otot progresif, pasien melaporkan tekanan darah 165/92 mmHg, denyut nadi 80x/i, dan nyeri kaki dengan skala nyeri 5 (sedang). Setelah tindakan relaksasi otot progresif, pasien melaporkan nyeri ringan dengan skala nyeri 3 dan tekanan darah turun menjadi 153/80 mmHg. Dengan mengalihkan fokus dari pikiran khawatir ke perasaan tegang dan relaksasi otot yang sebenarnya, pendekatan ini dapat membantu orang mengidentifikasi dan mengelola stres. Pasien dengan hipertensi dapat secara efektif menurunkan tekanan darah mereka dengan menggunakan metode relaksasi otot progresif. Dalam praktik keperawatan, PMR adalah strategi non-farmakologis yang aman dan mudah diberikan. Implementasi menurunkan risiko konsekuensi dari tekanan darah tinggi dan meningkatkan kualitas hidup pasien. PMR mungkin bermanfaat dalam pengobatan hipertensi.

B. Saran

1. Bagi Instansi Pendidikan

Mendorong penelitian berkelanjutan di bidang terapi relaksasi dan manajemen hipertensi, serta mengadakan seminar atau konferensi untuk berbagi temuan dan praktik terbaik.

2. Bagi Pasien Pasien

Disarankan untuk secara rutin memantau tekanan darah mereka sebelum dan setelah melakukan terapi relaksasi, sehingga mereka

dapat melihat dampak langsung dari teknik ini terhadap kesehatan mereka.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan agar peneliti di masa depan melakukan penelitian jangka panjang untuk menilai dampak pengobatan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah dan kualitas hidup pasien hipertensi dalam jangka waktu yang lebih lama.