

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil karya tulis ilmiah yang dilakukan di Puskesmas Pampang tentang penerapan relaksasi otot progresif dalam menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi, maka diambil kesimpulan bahwa :

1. Penerapan relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi bermanfaat dalam menurunkan nyeri kepala.
2. Efektivitas relaksasi otot progresif dalam menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi
 - a. Setelah diberikan asuhan keperawatan nyeri pasien menurun
 - b. Setelah diberikan edukasi tingkat pengetahuan klien meningkat
 - c. Setelah diberikan informasi secara jelas ansietas klien menurun
3. Penerapan intervensi relaksasi otot progresif efektif mengurangi nyeri kronis yang berhubungan dengan penekanan saraf, sekaligus membantu mengatasi ansietas dan deficit pengetahuan yang disebabkan oleh kurangnya informasi. Teknik ini tidak hanya menurunkan ketegangan otot dan nyeri, tetapi juga meningkatkan pemahaman dan kenyamanan pasien melalui edukasi yang menyertai intervensi, sehingga mendukung proses penyembuhan secara menyeluruh.
4. Implementasi relaksasi otot progresif efektif mengurangi nyeri kronis akibat penekanan saraf serta membant mengatasi deficit pengetahuan dan ansietas melalui edukasi yang meningkatkan pemahaman pasien.
5. Hasil evaluasi keperawatan, relaksasi otot progresif efektif menurunkan nyeri kepala dan ansietas pada pasien hipertensi

dengan mengurangi ketegangan otot dan stress, sehingga dapat menjadi metode non farmakologis yang bermanfaat dalam pengelolaan nyeri.

B. Saran

Adapun saran yang dapat diberikan terkait hasil penelitian ini adalah:

1. Bagi Perawat

Diharapkan dari hasil Karya Tulis Ilmiah ini perawat mampu memberikan Asuhan Keperawatan secara maksimal kepala klien mengenai relaksasi otot progresif dalam menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat dijadikan sebagai literatur untuk meningkatkan mutu pendidikan serta menerapkan asuhan keperawatan pada pasien khususnya hipertensi.

3. Bagi Pengembang Ilmu Keperawatan

Diharapkan dapat menjadi sumber informasi untuk memperoleh gambaran tentang teori teknik relaksasi otot progresif terhadap pasien hipertensi.

