

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Hipertensi merupakan penyakit yang dapat datang secara tiba-tiba atau disebut dengan silent killer, penyakit hipertensi banyak dijumpai di kalangan khususnya lansia dikarenakan penurunan fungsi kardiovaskular. Pada pasien yang menderita hipertensi dapat menimbulkan rasa khawatir, kekhawatiran yang dirasakan pasien hipertensi disebabkan karena komplikasi penyakit yang menyebabkan kekhawatiran yang sering ditunjukkan seperti gangguan kecemasan. Kecemasan merupakan masalah yang umum terjadi pada lansia, mereka akan menghadapi masa depan yang tidak pasti serta isu – isu hilangnya kesehatan. Kecemasan sendiri akan memperparah kondisi kesehatan lansia, maka dari itu diperlukan upaya mengurangi kecemasan dengan terapi relaksasi. Oleh karena itu *booklet* dengan judul “Mengatasi Kecemasan Pada Lansia Hipertensi Dengan Terapi Relaksasi” dapat menjadi bahan bacaan untuk meningkatkan pengetahuan, wawasan, dan informasi tentang masalah hipertensi, kecemasan serta mengatasi kecemasan dengan terapi relaksasi pada lansia dengan hipertensi. Kedua, produk *booklet* mampu meningkatkan pengetahuan, wawasan dan informasi tentang cara mengatasi kecemasan pada lansia yang memiliki penyakit hipertensi dengan terapi relaksasi. Dan yang ketiga produk *booklet* mampu mengurangi masalah kecemasan pada lansia yang memiliki penyakit hipertensi.

#### **V.2 Saran**

Hal yang perlu diperhatikan sebagai masukan untuk pihak terkait dengan topik produk Karya Ilmiah Akhir Ners berupa *Booklet* ini, yaitu :

a. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan produk *booklet* dengan judul “Mengatasi Kecemasan Pada Lansia Hipertensi Dengan Terapi Relaksasi” dapat menjadi acuan kepada tenaga kesehatan untuk selalu memberikan informasi tentang hipertensi

kecemasan dan juga terapi relaksasi untuk mengatasi kecemasan pada lansia hipertensi. Diharapkan lansia dapat mengetahui cara mengatasi yang dirasakan pada lansia dengan hipertensi. Agar mengurangi angka kecemasan pada lansia yang memiliki masalah kesehatan hipertensi.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan produk *booklet* dengan judul “Mengatasi Kecemasan Pada Lansia Hipertensi Dengan Terapi Relaksasi” dapat menjadi referensi untuk mengembangkan ilmu pengetahuan terkait konsep penyakit hipertensi, masalah kesehatan mental kecemasan, pengobatan non farmakologi serta terapi relaksasi untuk mencegah serta mengatasi masalah kecemasan pada lansia dengan hipertensi.

c. Bagi Masyarakat

Diharapkan produk *booklet* dengan judul “Mengatasi Kecemasan Pada Lansia Hipertensi Dengan Terapi Relaksasi” dapat menjadikan motivasi bagi masyarakat untuk lebih meningkatkan pengetahuan lansia dan keluarga yang memiliki lansia tentang kecemasan pada lansia dengan hipertensi dan cara mengatasinya dengan terapi relaksasi.