

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Setelah melaksanakan asuhan keperawatan dan menerapkan *evidence-based nursing*, khususnya terapi relaksasi otot progresif, pada lansia dengan hipertensi untuk mengurangi tingkat kecemasan, beberapa kesimpulan diambil oleh penulis dalam Karya Ilmiah Akhir Ners (KIA Ners) yang berjudul “Analisis Asuhan Keperawatan Dengan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Dengan Hipertensi Yang Mengalami Kecemasan Di Kelurahan Paseban, Jakarta Pusat” yaitu sebagai berikut:

- a. Berdasarkan hasil pengkajian, Ny. A dan Ny. M melaporkan keluhan utama mereka adalah kecemasan terkait kondisi penyakit yang membuat mereka khawatir akan memburuk. Setelah melaksanakan pengkajian kecemasan dengan menggunakan kuesioner *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HARS), ditemukan bahwa sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif, Ny. A memiliki skor 23 yang menunjukkan tingkat kecemasan sedang, sementara Ny. M memiliki skor 18 yang juga menandakan tingkat kecemasan sedang.
- b. Dua diagnosa keperawatan yang ditegakkan untuk Ny. A dan Ny. M adalah sebagai berikut: Pertama, ansietas berhubungan dengan kondisi penyakit kronis (hipertensi). Kedua, nyeri akut berhubungan dengan faktor agen pencedera fisiologis.
- c. Intervensi yang diterapkan pada kedua pasien untuk mengatasi kecemasan dan menurunkan tekanan darah sesuai dengan SIKI adalah meliputi pemantauan tanda-tanda vital, pemantauan tanda-tanda ansietas, serta memberikan teknik relaksasi guna mengurangi tingkat ansietas.
- d. Untuk mengatasi kecemasan yang dialami oleh Ny. A dan Ny. M, dilakukan implementasi terapi relaksasi otot progresif, yang telah terbukti berpengaruh dalam mengurangi tingkat kecemasan pada pasien dengan penyakit hipertensi.

- e. Setelah menerapkan terapi relaksasi otot progresif, terjadi penurunan skor kecemasan pada Ny. A dan Ny. M yang diukur kembali menggunakan kuesioner *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HARS). Hasil menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan dari kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan pada kedua pasien.

V.2 Saran

a. Bagi Klien

Diharapkan klien dapat melaksanakan terapi relaksasi otot progresif secara mandiri dirumah untuk mengatasi kecemasannya dan menurunkan tekanan darah.

b. Bagi Keluarga

Diharapkan keluarga dapat menjadi sumber koping bagi klien dengan memberikan dukungan dan memotivasi klien untuk menerapkan terapi relaksasi otot progresif apabila klien sedang merasakan kecemasan.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat menjadikan referensi untuk melakukan penelitian selanjutnya dan menerapkan terapi lain untuk mengurangi kecemasan pada lansia.