

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

*Progressive Muscle Relaxation* (PMR) merupakan pendekatan non-farmakologis yang penting dalam menangani hipertensi pada lansia, yang memiliki dampak signifikan dalam menurunkan tekanan darah. Di tengah meningkatnya prevalensi hipertensi di kalangan lansia, PMR telah terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, serta mengurangi kecemasan dan depresi yang sering terkait dengan efek samping obat anti-hipertensi. Dengan populasi lanjut usia yang terus bertambah, perbaikan dalam penanganan hipertensi menjadi krusial untuk meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi angka kematian. PMR, sebagai bagian dari terapi non-farmakologis, memberikan alternatif yang menarik dengan efek samping minimal atau bahkan tidak ada, sehingga memperkuat pentingnya pendekatan holistik dalam mengelola hipertensi. Dalam konteks ini, upaya untuk mempromosikan dan mengintegrasikan PMR sebagai bagian dari penanganan hipertensi pada tingkat masyarakat, khususnya di kalangan lansia, menjadi sangat relevan untuk menurunkan beban penyakit dan meningkatkan kesehatan jangka panjang.

Setelah menerapkan PMR pada kasus hipertensi pada lansia kepada Ny. N dan Tn. S, ditemukan beberapa hasil sebagai berikut:

- a. Berdasarkan hasil pengkajian diperoleh data tekanan darah Ny. N senilai 159/97 mmHg dengan kategori *hypertension stage 1* sedangkan Tn. S senilai 171/107 mmHg dengan kategori *hypertension stage 2*. Kedua pasien telah menderita hipertensi selama 10 tahun namun masih belum menunjukkan perilaku tatalaksana hipertensi yang baik, dimana Ny. N masih rutin mengonsumsi makan-makanan asin, tidak rutin meminum obat anti-hipertensi, dan jarang beraktivitas. Sedangkan Tn. S melaporkan mengurangi obat anti-hipertensi karena bosan meminum obat terus.

- b. Diagnosa yang sama muncul pada kedua keluarga pasien, yaitu manajemen kesehatan tidak efektif pada keluarga Ny. N dan Tn. S khususnya Ny. N dan Tn. S berhubungan dengan kompleksitas program perawatan dan pengobatan dan kurang terpapar informasi, dan pemeliharaan kesehatan tidak efektif pada keluarga Ny. N dan Tn. S khususnya Ny. N dan Tn. S berhubungan dengan ketidakmampuan membuat penilaian yang tepat dan ketidakmampuan mengelola perawatan kesehatan (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2016).
- c. Intervensi inovasi yang diterapkan pada kedua pasien guna menurunkan tekanan darah ialah intervensi *Progressive Muscle Relaxation*, yang dilakukan 2x/minggu dalam 3 minggu. Hasil implementasi PMR menunjukkan perubahan berupa penurunan tekanan darah yang signifikan ( $p\text{-value} < 0.05$ ) yang diperiksa setiap pertemuan, di waktu sebelum dan sesudah dilakukan intervensi PMR.
- d. Efektivitas intervensi pada Ny. N melaporkan selisih 21 mmHg pada tekanan darah sistolik, dan 13 mmHg pada tekanan diastolik. Penurunan signifikan juga didapat oleh Tn. S dengan selisih 25 mmHg pada tekanan darah sistolik, dan 18 mmHg pada tekanan darah diastolik. Perbedaan nilai selisih pada kedua pasien tersebut diakibatkan oleh perbedaan pola perilaku masing-masing pasien terhadap tatalaksana hipertensi, dan juga dipengaruhi oleh perbedaan jenis kelamin pada kedua pasien.
- e. Hasil intervensi PMR yang telah diterapkan pada pasien kelolaan utama dan pasien resume menunjukkan bahwa intervensi PMR terbukti dapat mengurangi tekanan darah, dimana pada penelitian ini, PMR berhasil menurunkan 1 level klasifikasi hipertensi, dimana Ny. N yang mulanya berada pada level klasifikasi klasifikasi *hypertension stage 1* berubah menjadi *Pre-hypertension*. Sedangkan Tn. S yang mulanya berada pada *hypertension stage 2* menurun menjadi *hypertension stage 2*.

## V.2. Saran

- a. Bagi keluarga dengan lansia yang menderita hipertensi

Saran untuk keluarga adalah untuk terus memberikan dukungan dan semangat kepada lansia dalam mengelola hipertensi mereka, serta mengawasi aktivitas sehari-hari mereka terutama dalam memantau pelaksanaan intervensi PMR. Selain itu, penting juga untuk meningkatkan pemahaman dengan membaca dan memahami materi yang terdapat dalam booklet yang telah diberikan. Saran untuk keluarga dan lansia juga untuk memperhatikan waktu serta lokasi penerapan intervensi, agar intervensi yang dilakukan bisa maksimal dan lansia bisa memfokuskan perhatiannya penuh kepada intervensi PMR

b. Bagi Pemberi Asuhan Keperawatan

Saran untuk perawat adalah untuk menerapkan terapi PMR ini yang telah terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah sembari membangun hubungan yang solid dan kepercayaan yang kokoh dengan klien, sehingga mereka dapat dengan efektif melakukan demonstrasi terkait terapi atau intervensi yang diterapkan.

c. Bagi Puskesmas

Bagi Puskesmas diharapkan bisa mempertimbangkan PMR ini sebagai tambahan kebijakan dalam SOP penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi sebagai program terapi komplementer non-farmakologis yang mudah, aman, efektif, dan tanpa dipungut biaya dalam pemberlakuannya.

d. Bagi Pengembangan Ilmu Kesehatan

Dalam Ilmu Kesehatan, disarankan untuk menjadikan KIA ini sebagai salah satu referensi dan sumber data untuk mendalami efek jangka panjang dari PMR terhadap tekanan darah pada populasi lansia dengan hipertensi, serta memperluas penelitian ke dalam studi komparatif dengan terapi lainnya, mengeksplorasi mekanisme kerja PMR dalam menurunkan tekanan darah, melaksanakan penelitian dengan desain yang lebih komprehensif, dan memperluas sampel penelitian ke dalam populasi yang beragam untuk memahami efektivitas PMR secara menyeluruh.