

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Setelah melakukan asuhan keperawatan pada lansia penderita hipertensi dengan penerapan *evidence based nursing* berupa *Autogenic Training* untuk mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

- a. Gambaran pengkajian pada klien kelolaan (Ny. U) dan klien *resume* (Ny. S) memiliki masalah keperawatan yang sama yaitu kecemasan akibat penyakit hipertensi yang diderita hingga menyebabkan menurunnya tingkat kualitas hidupnya.
- b. Tingkat kecemasan yang diukur kepada kedua klien didapatkan perbedaan skor kecemasan awal (*pretest*) pada Ny. U didapatkan hasil *pretest* kecemasan dengan skor 55 (kecemasan sedang) dan skor kualitas hidup 34 (kualitas hidup sedang). Pada Ny. S didapatkan hasil *pretest* kecemasan dengan skor 47 (kecemasan sedang) dan skor kualitas hidup 53 (kualitas hidup sedang).
- c. Diagnosa yang ditegakkan pada klien kelolaan (Ny. U) dan klien *resume* (Ny. S) adalah sama yaitu Gangguan rasa nyaman berhubungan dengan gejala penyakit (SDKI D.0074) dan Ansietas berhubungan dengan penyakit fisik (SDKI D.0080)
- d. Intervensi yang dilakukan diawali dengan intervensi generalis yaitu SPTK 1-3 ansietas selama 3 hari berturut-turut dan dilanjutkan dengan intervensi inovasi berupa terapi *Autogenic Training* yang dilakukan selama 3 berturut-turut yang setiap pertemuan berjalan selama kurang lebih 25 menit.
- e. Terapi *Autogenic Training* terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup kedua klien lansia penderita hipertensi. Hal ini ditunjukkan adanya skor penurunan kecemasan dan skor peningkatan kualitas hidup. Hasil skor penilaian akhir (*posttest*) pada Ny.

U skor kecemasan 34 (kecemasan ringan) dan skor kualitas hidup 74 (kualitas hidup baik). Pada Ny. S skor kecemasan 27 (kecemasan ringan) dan skor kualitas hidup 66 (kualitas hidup baik).

V.2 Saran

Berdasarkan hasil asuhan keperawatan pada kedua lansia hipertensi yang mengalami kecemasan, maka penulis menyampaikan beberapa saran berikut:

a. Bagi Klien

Diharapkan lansia penderita hipertensi yang mengalami kecemasan dapat menerapkan terapi autogenic training secara mandiri sebagai salah satu upaya untuk menurunkan kecemasan sehingga kualitas hidup dapat meningkat menjadi lebih baik.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan bagi institusi pendidikan menjadikan *Autogenic Training* sebagai salah satu rujukan dalam perkembangan ilmu pengetahuan sebagai sumber pembelajaran bagi civitas akademika tentang terapi nonfarmakologis yang dapat diterapkan untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup pada lansia hipertensi.

c. Bagi Perawat dan Tenaga Kesehatan

Diharapkan tenaga kesehatan menjadikan karya ilmiah ini sebagai acuan untuk menjalankan asuhan keperawatan atau sebagai *evidence based* dalam memberikan implementasi pada lansia penderita hipertensi yang mengalami kecemasan sehingga kualitas hidupnya meningkat. Perlu diperhatikan karena masih adanya faktor penghambat dalam pemberian intervensi, diharapkan perawat dan tenaga kesehatan lain lebih siap dalam pemberian intervensi seperti membina hubungan saling percaya terlebih dahulu, manajemen lingkungan dengan menciptakan lingkungan yang tenang, serta melibatkan keluarga untuk memandu jalannya terapi sesuai jadwal yang ditentukan. Hal ini dilakukan agar terapi yang diberikan memiliki hasil yang optimal.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat dikembangkan oleh peneliti selanjutnya untuk mengeksplorasi efektivitas terapi *Autogenic Training* dengan variasi durasi dan frekuensi intervensi yang berbeda, guna memperoleh waktu pelaksanaan yang lebih efisien namun tetap memberikan dampak yang signifikan terhadap penurunan kecemasan dan peningkatan kualitas hidup lansia. Penelitian dengan desain eksperimental serta jumlah responden yang lebih besar sangat dianjurkan agar hasil yang diperoleh dapat digeneralisasi dan menjadi dasar dalam penerapan intervensi nonfarmakologis secara luas. Selain itu, diperlukan pengukuran lanjutan (*follow-up*) untuk mengetahui keberlanjutan efek terapi dalam jangka menengah dan panjang, terutama pada aspek kualitas hidup lansia.