

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan asuhan keperawatan pada lansia dengan penerapan *Evidence Based Nursing* (EBN) mengenai terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan pada lansia dengan hipertensi, maka diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

- a. Gambaran pengkajian menunjukkan bahwa Ny. H merupakan lansia berusia 63 tahun, berpendidikan terakhir SMP, berstatus cerai mati, berasal dari suku Betawi, dan bekerja sebagai asisten rumah tangga. Sementara itu, Ny. E berusia 65 tahun, berpendidikan terakhir SMA, juga berstatus cerai mati, berasal dari suku Jawa, dan bekerja sebagai pedagang.
- b. Masalah keperawatan utama yang ditemukan pada kedua pasien adalah ansietas, yang diidentifikasi melalui pengkajian dan pengukuran menggunakan instrumen *Geriatric Anxiety Scale* (GAS). Hasil skor menunjukkan angka 26 untuk Ny. H dan 30 untuk Ny. E, yang termasuk dalam kategori kecemasan ringan. Diagnosa sekunder yang muncul pada keduanya adalah risiko perfusi serebral tidak efektif, ditandai dengan tekanan darah tinggi pada masing-masing klien.
- c. Rencana keperawatan disusun berdasarkan hasil identifikasi masalah utama, dengan mengkombinasikan intervensi keperawatan generalis dan intervensi inovatif berupa penerapan teknik relaksasi otot progresif. Fokus dari perencanaan ini adalah melatih pasien untuk menahan dan melepaskan kontraksi otot secara bergantian, guna menciptakan efek relaksasi yang dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan.
- d. Implementasi keperawatan dilakukan selama sembilan hari secara bertahap, mencakup pelaksanaan intervensi keperawatan generalis serta penerapan teknik relaksasi otot progresif dengan bantuan media booklet dan buku kerja sebagai panduan latihan untuk lansia.

- e. Evaluasi keperawatan menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada kedua pasien berdasarkan hasil pengukuran *Geriatric Anxiety Scale* (GAS). Skor kecemasan Ny. H menurun dari 26 menjadi 16, sedangkan Ny. E menurun dari 30 menjadi 18, yang berarti terjadi perubahan dari kategori kecemasan ringan menjadi kecemasan minimal setelah mengikuti latihan terapi relaksasi otot progresif.
- f. Secara keseluruhan, penerapan *Evidence Based Nursing* (EBN) melalui teknik relaksasi otot progresif terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan pada lansia dengan hipertensi. Intervensi ini membantu pasien menjadi lebih rileks, menurunkan ketegangan otot, serta mengurangi keluhan yang berkaitan dengan tekanan darah tinggi.

V.2 Saran

a. Bagi Lansia

Diharapkan lansia dapat rutin melakukan teknik relaksasi otot progresif secara mandiri di rumah dengan panduan dari booklet yang telah diberikan, sebagai upaya untuk menurunkan kecemasan, menjaga kestabilan tekanan darah, serta meningkatkan rasa tenang dan kualitas hidup.

b. Bagi Keluarga

Keluarga diharapkan dapat memberikan dukungan, motivasi, dan pendampingan kepada lansia saat melakukan latihan relaksasi otot progresif, agar lansia merasa lebih nyaman, semangat, dan konsisten dalam menjalankan terapi.

c. Bagi Perawat

Perawat diharapkan mampu menerapkan teknik relaksasi otot progresif sebagai bagian dari intervensi non farmakologis dalam asuhan keperawatan, khususnya pada lansia dengan hipertensi yang mengalami kecemasan, untuk membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

d. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil karya tulis ini diharapkan dapat menjadi referensi dan bahan pembelajaran dalam pendidikan keperawatan, terutama dalam pengembangan intervensi keperawatan holistik berbasis terapi relaksasi otot progresif bagi lansia dengan hipertensi dan gangguan kecemasan.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan karya ilmiah ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berfokus pada efektivitas terapi relaksasi otot progresif dalam bidang keperawatan gerontik dan kesehatan jiwa, khususnya pada lansia dengan hipertensi yang mengalami kecemasan.