

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Setelah melakukan asuhan keperawatan gerontik pada Ny. W (72 tahun) yang mengalami Hipertensi di Ruang Mahoni 1 RS Bhayangkara Tk. I Pusdokes Polri dari 14 Oktober 2024 hingga 16 Oktober 2024, mulai dari tahap pengkajian, menentukan diagnosis keperawatan, merencanakan perencanaan, melakukan implementasi, hingga proses akhir mengevaluasi tindakan didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Masalah keperawatan yang ditemukan pada Ny. W meliputi: Nyeri akut berhubungan dengan agen cedera fisiologis, gangguan pola tidur berhubungan dengan nyeri dan defisit pengetahuan berhubungan dengan kurang terpapar informasi.
2. Intervensi keperawatan dilakukan secara menyeluruh dan terfokus pada penatalaksanaan nyeri, peningkatan kualitas tidur, serta edukasi mengenai hipertensi. Salah satu intervensi unggulan yang diberikan adalah teknik relaksasi nafas dalam, yang diterapkan selama 3 hari dengan durasi 15 menit per sesi, mulai tanggal 14 Oktober 2024 hingga 16 Oktober 2024.
3. Implementasi teknik relaksasi nafas dalam dilakukan pada tanggal 14 Oktober 2024 sampai dengan tanggal 16 Oktober 2024.
4. Evaluasi keseluruhan menunjukkan perbaikan kondisi pasien, baik secara fisik maupun psikologis. Keluhan nyeri berkurang, kualitas tidur meningkat, tekanan darah lebih terkontrol, dan pasien menunjukkan peningkatan pemahaman terhadap pengelolaan hipertensi.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Klien**

Diharapkan terapi relaksasi nafas dalam dapat menjadi salah satu intervensi keperawatan dalam mengatasi keluhan nyeri pada pasien hipertensi. Selain itu, diharapkan pasien dapat rutin melatih dan menerapkan teknik ini secara

mandiri agar manfaatnya dalam menurunkan tingkat nyeri dapat lebih optimal.

## **2. Bagi Institusi Pendidikan**

Diharapkan dapat memasukkan materi dan pelatihan mengenai teknik relaksasi nafas dalam sebagai bagian dari kurikulum keperawatan, sehingga mahasiswa dapat menguasai intervensi non-farmakologis ini dan siap menerapkannya dalam praktik klinik.

## **3. Bagi Perawat**

Perawat diharapkan dapat mengintegrasikan teknik relaksasi nafas dalam ke dalam asuhan keperawatan sehari-hari pada pasien hipertensi yang mengalami nyeri. Selain itu, perawat perlu terus meningkatkan kemampuan edukasi kepada pasien agar teknik ini dapat dilakukan secara mandiri di rumah dan berkelanjutan.

## **4. Bagi Lahan Praktek**

Lahan praktek diharapkan mendukung penerapan teknik relaksasi nafas dalam sebagai salah satu intervensi keperawatan dalam penatalaksanaan nyeri dan hipertensi. Fasilitas dan sumber daya perlu disiapkan agar perawat dan mahasiswa dapat melaksanakan terapi ini secara optimal serta melakukan edukasi kepada pasien secara konsisten.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, D. (2024). *Buku Ajar Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Penerbit NEM.
- Akhriansyah, M., Surahmat, R., Agustina, N., & Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang, S. (n.d.). *Pengaruh Terapi Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Simpang Tais Pali Sumsel Tahun 2023*. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- Batmomolin, A. (2025). *Problematika Lansia*. PT Media Pustaka Indo.
- BPS. (2024). *Badan Pusat Statistik (BPS)*.
- Ekasari, M. F. (2018). *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Konsep dan Berbagai Intervensi*. Penerbit Wineka Media.
- Hulu, R., Sari, M., Anisa Junita, U., Lubis, L., & Latifah Nurhayati Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, E. (n.d.). *Pengaruh Latihan Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Penderita Hipertensi*. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Hutagalung, M. S. (2019). *Panduan Lengkap Stroke*. Penerbit Nusa Media.
- Jumu, L. (2024). *Manajemen Perawatan Komplikasi Hipertensi Pada Lansia*. Pusat Pengembangan dan Penelitian Indonesia.
- Kementrian Kesehatan RI (2018).
- Mufidah, N. (2024). *Penyakit Tidak Menular*. PT Sonpedia publishing Indonesia.
- Ni'mah, L. (2024). *Sistem Kardiovaskuler, Respiratory, Hematologi*. Airlangga University Press.
- Pawestri, D., Tri, W., Ismoyowati, V., Retno, I., Stikes, B., & Yakkum, Y. (n.d.). *Studi Kasus Asuhan Keperawatan Pasien Hipertensi Pada Masalah Nyeri Akut Dengan Intervensi Slow Deep Breathing Di Panti Wreda Budhi Dhrama Daerah Yogyakarta*.
- Pratiwi, A. (2020). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Masker Medika*, 8(2).
- Purnama, R. (2024). *Implementasi Terapi Non Farmakologi*. Penerbit NEM.
- Putra, F. A. (2024). *Pengantar Anatomi Fisiologi Manusia dan Penyakit*. Penerbit Karya Bakti Makmur (KBM).
- Sari, D. M. (2024). *Farmakoterapi*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Septiawan, T., Permana, I., & Yuniarti, F. A. (2018). *Pengaruh Latihan Slow Deep Breathing Terhadap Nilai Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi The Effect of Slow Deep Breathing Exercise on Blood Pressure Value in Patient With Hypertension*.
- Sunarti, S. (2019). *Prinsip Dasar Kesehatan Lanjut Usia (Geriatri)*. UB Press.

- Supatmi. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Komplementer*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Suryati, S. (2025). *Perawatan Pasien Dewasa dengan Nyeri Akut dan Kronis*. PT Sonpedia Publishing Indonesia.
- Utami, P. R. (2024). *Lansia Cerdas Kelola Obat*. Rizmedia Pustaka Indonesia.
- Wahyudi, I. (2025). *Keperawatan Pada Lansia Pendekatan Holistik dan Profesional*. Jejak Pustaka .
- World Health Organization (WHO). (2021). *Guideline for the pharmacological treatment of hypertension in adults*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240033986>.