

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan asuhan keperawatan yang telah diberikan pada Ny. R dalam konteks keluarga dengan masalah manajemen kesehatan keluarga tidak efektif di Kelurahan Kota Lua, Kecamatan Pauh, Kota Padang, maka dapat disimpulkan:

1. Hasil pengkajian yang didapatkan sesuai dengan pengkajian teoritis pasien dengan masalah hipertensi. Hipertensi pada Ny. R disebabkan oleh faktor keturunan, pola makan, dan kurangnya aktivitas fisik. Ny. R juga mengatakan belum memahami mengenai bagaimana cara perawatan penyakit hipertensi.
2. Diagnosa keperawatan yang diangkat pada kasus ini yaitu manajemen kesehatan keluarga tidak efektif b.d kompleks program perawatan/pengobatan yang d.d keluarga mengungkapkan tidak memahami masalah kesehatan yang diderita, keluarga mengungkapkan kesulitan dalam menjalani program perawatan/pengobatan, keluarga gagal melakukan tindakan untuk mengurangi faktor resiko, dan keluarga gagal menerapkan program perawatan/pengobatan.
3. Berdasarkan diagnosa yang dialami dalam keluarga maka intervensi untuk mengatasi masalah tersebut adalah pemberian dukungan keluarga merencanakan perawatan dan pendampingan keluarga.

4. Implementasi keperawatan yang diberikan seluruhnya sesuai dengan intervensi yang sudah disusun secara teori, dan tidak ada ditemukan kendala ketika penerapan implementasi. Implementasi keperawatan yang dilakukan adalah *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dilakukan selama 4 minggu 2 kali sesi setiap minggunya dengan durasi 30 menit.
5. Hasil evaluasi Ny. R didapatkan sesuai kriteria hasil yaitu, kemampuan menjelaskan masalah kesehatan yang dialami cukup meningkat, aktivitas keluarga mengatasi masalah kesehatan secara tepat cukup meningkat, tindakan mengurangi faktor resiko cukup meningkat, verbalisasi kesulitan dalam menjalani program perawatan/pengobatan cukup menurun, dan gejala penyakit anggota keluarga cukup menurun. Penerapan terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) yang diberikan menunjukkan hasil yang positif terhadap kondisi Ny. R. Hal ini terlihat dari terjadinya penurunan tekanan darah dari 172/108 mmHg menjadi 153/93 mmHg setelah empat minggu intervensi.

B. Saran

1. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil dari laporan karya ilmiah akhir ini bisa menjadi referensi, tambahan, dan wawasan bagi pelaksanaan asuhan keperawatan keluarga dengan pemberian *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) sebagai salah satu penatalaksanaan nonfarmakologis yang bisa digunakan dalam

penanganan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi yang dapat dilakukan di rumah.

2. Bagi Puskesmas

Karya ilmiah ini bisa digunakan sebagai bahan pertimbangan serta masukan bagi tenaga kesehatan untuk melakukan asuhan keperawatan keluarga dengan hipertensi dan diharapkan pelayanan kesehatan dapat memberikan edukasi tentang terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) sebagai penatalaksanaan nonfarmakologis kepada penderita hipertensi yang diajarkan di Posbindu.

3. Bagi Dewasa dan Keluarga

Penatalaksanaan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) ini dapat dilakukan secara berkelanjutan oleh dewasa dengan didampingi keluarga di rumah, sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan dewasa di keluarga.

