

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan asuhan keperawatan yang telah diberikan pada Ny. R, Ny. S, Ny. J, Ny. N, dan Ny. Y dengan masalah kecemasan pada hipertensi adalah sebagai berikut:

1. Data pengkajian didapatkan langsung dari wawancara dengan masing-masing klien yang menghasilkan bahwa seluruh klien mengalami gejala kecemasan akibat penyakit hipertensi yang dipengaruhi oleh berbagai faktor stressor psikososial, baik berupa kondisi kesehatan diri sendiri, kondisi keluarga, maupun kekhawatiran terhadap komplikasi penyakit.
2. Diagnosa keperawatan yang telah ditegakkan sudah sesuai dengan diagnosa keperawatan teoritis dan data mayor serta data minor, yaitu Ansietas (D.0080) dengan etiologi kekhawatiran mengalami kegagalan dan krisis situasional pada seluruh klien.
3. Intervensi keperawatan yang direncanakan sesuai dengan diagnosa keperawatan yaitu mengenal ansietas, penyebab, tanda dan gejala, serta cara mengurangi kecemasan dengan teknik relaksasi napas dalam, terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR), dan pendekatan spiritual.

4. Implementasi keperawatan sudah dilaksanakan sesuai rencana keperawatan yang telah dibuat, meliputi 4 hari pemberian strategi pelaksanaan terapi generalis dan 6 hari pemberian terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) pada masing-masing klien.
5. Hasil evaluasi keperawatan didapatkan bahwa intervensi yang telah dilakukan yaitu terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) kepada 4 klien mampu menurunkan tingkat kecemasan dari kategori sedang menjadi kategori ringan, sedangkan 1 klien dari kecemasan ringan menjadi tidak ada kecemasan yang dibuktikan dengan penurunan skor GAI pada *post-test* dibandingkan *pre-test*.

## B. Saran

### 1. Bagi Perawat

*Progresive Muscle Relaxion* (PMR) diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu intervensi pemeliharaan mandiri pada lansia hipertensi dengan kecemasan.

### 2. Bagi institusi pendidikan

Diharapkan dapat menjadi acuan pengembangan ilmu keperawatan jiwa dalam menerapkan asuhan keperawatan yang komprehensif.

### 3. Bagi Pelayanan kesehatan

Diharapkan artikel ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam menetapkan SOP penggunaan terapi *Progresive Muscle Relaxion* sebagai bagian dari pelatihan sebagai tindakan preventif pada klien hipertensi dengan kecemasan untuk meningkatkan kualitas hidup pada lansia.