

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah penulis melakukan asuhan keperawatan kepada keluarga gerontik Ny. U dan Tn. E ± selama 3 hari yaitu dari tanggal 2 Mei sampai dengan 4 Mei 2019 dengan melalui proses tahapan keperawatan, yang mana penulis dapat mengambil kesimpulan dan saran dari hasil kegiatan tersebut, yaitu sebagai berikut:

Penulis dapat merencanakan tindakan keperawatan pada keluarga Ny. U dan keluarga Tn E. Dengan perencanaan yang sudah ditetapkan yaitu pemberian tehnik relaksasi progresif. tehnik relaksasi prgresif adalah suatu metode untuk membantu menurunkan tegangan otot sehingga tubuh menjadi rileks. tehnik ini juga merupakan tehnik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti. Tujuannya ialah untuk menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher, dan menurunkan tekanan darah tinggi. Tehnik relaksasi ini diberikan dalam jangka waktu 20-30 menit. Dari hasil penelitian ini didapatkan pemahaman perawat tentang cara yang dilakukan dalam menurunkan tekanan darah adalah dengan tehnik relaksasi progresif.

Berdasarkan hasil penelitian ini, didapatkan bahwa tehnik relaksasi ini dapat menurunkan tekanan darah sehingga kedua responden mampu menurunkan tekanan darahnya.

B. Saran

1. Untuk masyarakat dilingkup puskesmas Tamansari
 - a. Hendaknya masyarakat dapat meningkatkan kualitas kesehatannya khususnya pada penderita hipertensi dengan cara menjaga kesehatannya baik itu cara pengaturan pola makan, pola hidup ataupun pola kebiasaannya.
 - b. Hendaknya masyarakat lebih bisa menggunakan pelayanan kesehatan terdekatnya dengan sebaik-baiknya sebagai salahsatu tempat untuk pemantauan kondisi kesehatannya.
2. Untuk pengembangan ilmu dan teknologi keperawatan bagi Institusi (Umtas)
 - a. Hendaknya institusi mampu meningkatkan mutu pelayanan pendidikan yang lebih berkualitas
 - b. Pihak dari pendidikan hendaknya memperbanyak penyediaan buku-buku terbaru sehingga dapat membantu mahasiswa terutama dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini, yang disesuaikan antara jumlah buku dengan kebutuhan mahasiswa.
 - c. Dalam sarana dan prasarana dalam fasilitas yang menunjang pada peningkatan kualitas tenaga kesehatan khususnya keperawatan lebih dilengkapi
3. Untuk penulis
 - a. Lebih baiknya para penulis memiliki tanggung jawab dan keterampilan yang baik dalam pemberian asuhan keperawatan serta mampu menjalin kerja sama dengan tim kesehatan lain, pasien, dan keluarga pasien.

- b. Hendaknya dalam melaksanakan asuhan keperawatan ini, penulis harus memiliki ilmu pengetahuan yang cukup luas, serta sikap, sifat dan attitude yang baik.
- c. Hendaknya bagi seorang penulis mampu untuk bertanggung jawab atas apa yang telah ditulis atau yang telah didokumentasikan dalam penulisannya.

