

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Hasil studi kasus menunjukkan bahwa latihan relaksasi napas dalam dapat menurunkan nyeri kepala pada lansia dengan hipertensi yang dilakukan selama 4 hari. Dengan hasil pada klien 1 terdapat penurunan skala nyeri kepala dari skala 5 menjadi skala 0 dan pada klien 2 dari skala 5 menjadi skala 1 dari rentang 0-10. Penurunan skala nyeri kepala pada klien dapat dipengaruhi oleh penurunan tekanan darah. Namun, meskipun nyeri kepala tidak selalu disebabkan oleh peningkatan tekanan darah, tetapi perubahan skala nyeri dapat dipengaruhi oleh respons atau persepsi nyeri yang dialami klien. Faktor-faktor yang memengaruhi persepsi nyeri tersebut adalah usia, kebudayaan, makna nyeri, ansietas, kelelahan, pengalaman terdahulu, serta dukungan keluarga dan sosial. Selain itu, penurunan skala nyeri dapat dipengaruhi juga oleh ketepatan klien dalam melaksanakan prosedur latihan relaksasi napas dalam, kenyamanan lingkungan, dan frekuensi latihan dalam sehari.

5.2 Rekomendasi

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai tindakan relaksasi napas dalam untuk menurunkan nyeri kepala pada lansia dengan hipertensi. Berdasarkan hal tersebut rekomendasi diarahkan kepada:

5.2.1 Perawat di Puskesmas

Diharapkan perawat di puskesmas dapat melakukan pembinaan langsung kepada kelompok-kelompok lansia yang mengalami hipertensi khususnya dalam terapi modalitas dengan mengajarkan relaksasi napas dalam sesuai prosedur melalui program Posbindu (Pos Binaan Terpadu) dan Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis) sebanyak 1 kali per minggu. Diharapkan perawat memperhatikan faktor-faktor yang dapat meningkatkan kenaikan tekanan darah serta nyeri kepala. Selain itu, diharapkan perawat melakukan pemberdayaan kader sebagai bentuk pengendalian dan penggerak masyarakat terutama lansia dengan hipertensi untuk mengikuti program Posbindu dan Prolanis.

5.2.2 Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat menjadi referensi tambahan dalam rangka mengembangkan wawasan serta pengetahuan bidang ilmu keperawatan terutama mengenai terapi nonfarmakologis tindakan latihan relaksasi napas dalam untuk menurunkan skala nyeri kepala pada lansia dengan hipertensi sesuai dengan SOP dengan memerhatikan faktor-faktor yang memengaruhi persepsi nyeri serta ketepatan klien dalam melaksanakan prosedur latihan relaksasi napas dalam, kenyamanan lingkungan, dan frekuensi latihan.

5.2.3 Bagi Lansia Penderita Hipertensi dengan Nyeri Kepala

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan lansia penderita hipertensi dengan nyeri kepala dengan melaksanakan latihan relaksasi napas dalam sebanyak 4 kali sehari sesuai dengan prosedur yang ada. Diharapkan untuk memperhatikan faktor-faktor yang dapat memicu kenaikan tekanan darah, ketepatan dalam melaksanakan prosedur latihan relaksasi napas dalam, kenyamanan lingkungan, serta frekuensi latihan.