

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil laporan kasus asuhan keperawatan pada Tn.L.M dan Tn.E.S dengan Kecemasan di wilayah kerja Puskesmas sikumana , dapat disimpulkan bahwa:

1. Pengkajian Keperawatan : Berdasarkan pengkajian keperawatan terhadap Tn. L.N dan Tn. E.S, keduanya mengalami ansietas akibat hipertensi, ditandai oleh keluhan gelisah, takut, gangguan tidur, serta data objektif seperti tekanan darah tinggi dan napas cepat. Skor HARS awal menunjukkan kecemasan berat (Tn. L.N: 28, Tn. E.S: 26).
2. Diagnosis Keperawatan : Berdasarkan hasil pengkajian, diagnosis keperawatan utama pada Tn. L.N dan Tn. E.S adalah “Ansietas berhubungan dengan kurang terpapar informasi”, ditandai oleh gejala gelisah, takut, sulit tidur, napas cepat, dan tekanan darah tinggi. Diagnosis ini sesuai dengan kriteria SDKI dan menunjukkan bahwa faktor psikologis turut memperburuk kondisi hipertensi.
3. Intervensi Keperawatan : Intervensi keperawatan berupa terapi relaksasi positive self-talk terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan pada kedua pasien hipertensi. Terapi dilakukan selama lima hari dengan pendekatan edukatif dan latihan afirmasi positif. Tn. L.N menunjukkan penurunan skor HARS dari 28 menjadi 17, sedangkan Tn. E.S dari 26 menjadi 15. Intervensi ini membantu pasien mengelola pikiran negatif dan meningkatkan ketenangan, sehingga dapat dijadikan strategi non-farmakologis yang aplikatif dalam praktik keperawatan.
4. Implementasi Keperawatan : Terapi relaksasi positive self-talk berhasil diimplementasikan secara efektif pada kedua pasien hipertensi selama lima hari. Tn. L.N menunjukkan kemandirian sejak hari ketiga, sementara Tn. E.S mengalami peningkatan bertahap. Implementasi ini membuktikan bahwa dengan pendampingan dan

konsistensi, pasien dapat menggunakan teknik ini sebagai strategi koping yang efektif. Terapi ini layak dijadikan intervensi non-farmakologis dalam praktik keperawatan, khususnya di layanan primer seperti Puskesmas.

5. Evaluasi Keperawatan : Evaluasi keperawatan menunjukkan bahwa terapi relaksasi positive self-talk efektif menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi. Selama lima hari intervensi, skor HARS Tn. L.N menurun dari 28 ke 17, dan Tn. E.S dari 26 ke 15. Terapi ini membantu pasien mengelola stres dan meningkatkan ketenangan emosional, sehingga layak diterapkan sebagai strategi keperawatan psikologis di layanan primer.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Peneliti

Diharapkan dapat menambah wawasan, ketrampilan, serta pengalaman dalam melakukan penelitian secara ilmiah.

5.2.2 Bagi Tenaga Kesehatan

Khususnya perawat, disarankan untuk mengintegrasikan terapi relaksasi positive self talk dalam praktik keperawatan sebagai salah satu intervensi non-farmakologis untuk mengatasi kecemasan pada pasien hipertensi.

5.2.3 Bagi Institusi Kesehatan

Seperti puskesmas, perlu dilakukan pelatihan kepada tenaga medis mengenai penerapan teknik self talk agar dapat diterapkan secara luas kepada pasien yang membutuhkan.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan melakukan penelitian dengan jumlah subjek yang lebih besar dan durasi intervensi yang lebih panjang, serta membandingkan dengan metode relaksasi lainnya untuk memperoleh data yang lebih komprehensif dan generalis.