

## **BAB 5**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengkajian hingga evaluasi, kedua responden mengeluh sakit kepala, tegang, serta peningkatan tekanan darah sebelum dilakukan intervensi. Analisa data menunjukkan adanya risiko perfusi serebral tidak efektif. Diagnosa keperawatan yang ditegakkan kemudian dijadikan dasar dalam perencanaan. Dalam perencanaan, intervensi yang ditetapkan adalah memberikan terapi nonfarmakologi yaitu relaksasi *finger hold*. Implementasi yang dilakukan selama tiga hari berturut-turut disertai dengan pemantauan tekanan darah sebelum dan sesudah tindakan. Evaluasi menunjukkan bahwa pasien merasa lebih rileks dan terjadi penurunan tekanan darah.

Hasil pengukuran tekanan darah memperlihatkan bahwa sebelum intervensi, Ny. M dan Ny. Y sama-sama memiliki tekanan darah 150/90 mmHg. Setelah intervensi, Ny. M mengalami penurunan menjadi 130/90 mmHg pada hari kedua dan 140/90 mmHg pada hari ketiga, sedangkan Ny. Y mengalami penurunan menjadi 150/80 mmHg pada hari kedua dan 140/90 mmHg pada hari ketiga. Hal ini menunjukkan bahwa terapi *finger hold* efektif membantu menurunkan tekanan darah, meskipun tidak selalu konsisten setiap hari, dan dapat dijadikan terapi komplementer non-farmakologis untuk mengendalikan hipertensi bersama pengobatan medis dan modifikasi gaya hidup sehat.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan dari hasil penelitian dengan jumlah sampel 2 responden tentang penerapan relaksasi *finger hold* (genggam jari) terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Oesapa Kota Kupang maka disarankan:

1. Bagi institusi pelayanan kesehatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan untuk meningkatkan mutu pelayanan tenaga keperawatan dalam meningkatkan relaksasi *finger hold* (genggam jari) terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi

2. Bagi Masyarakat

Sebagai sumber informasi tentang terapi non farmakologi yang lebih murah, mudah dilakukan dan aman, karena tidak menimbulkan efek samping yang negatif pada penggunaan terapi.

### 3. Bagi pengembangan ilmu dan teknologi Keperawatan

Sebagai bahan acuan dan tambahan ilmu bagi profesi keperawatan dan diharapkan dapat mengembangkan intervensi keperawatan dalam mengelola pasien hipertensi khususnya relaksasi *finger hold* sebagai intervensi inovasi mandiri yang dapat diterapkan.

### 4. Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai data tambahan atau bahan acuan untuk peneliti selanjutnya terutama dalam relaksasi *finger hold* (genggam jari) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.