

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penerapan asuhan keperawatan terhadap ibu postpartum Tn. J dengan penerapan relaksasi otot progresif untuk meredakan nyeri dan mengontrol tekanan darah di Klinik Dhuha Medical Center, maka dapat disimpulkan beberapa hasil sebagai berikut:

1. Hasil pengkajian terhadap Tn. J dapat diketahui bahwa ibu mengalami keluhan adanya nyeri kepala dan peningkatan TD: 190/100 mmHg.
2. Diagnosa keperawatan yang muncul terhadap Tn. J berdasarkan temuan data subjektif dan objektif adalah nyeri akut, perfusi perifer tidak efektif, intoleransi aktivitas dan kurangnya pengetahuan tentang penyakit.
3. Rencana asuhan keperawatan terhadap Tn. J dengan penerapan teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan nyeri dan menurunkan tekanan darah serta pemberian edukasi tentang diet DASH untuk mencegah kekambuhan peningkatan tekanan darah.
4. Pelaksanaan asuhan keperawatan terhadap Tn. J dengan pemberian edukasi terkait dengan pola makan dengan diet DASH untuk mencegah kekambuhan peningkatan tekanan darah.
5. Hasil evaluasi atas pelaksanaan asuhan keperawatan terhadap Tn. J dengan hasil penurunan nyeri, dalam melaksanakan aktivitas kembali dan peningkatan pengetahuan tentang penerapan diet DASH.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penerapan asuhan keperawatan, maka dapat disarankan:

1. Bagi pasien hipertensi

Diharapkan untuk terus dapat menerapkan pola makan sesuai diet DASH di rumah agar tekanan darah dapat terkontrol normal serta disertai dengan perubahan perilaku kesehatan dengan mengubah gaya hidup agar tidak mengalami peningkatan tekanan darah kembali.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Bagi tenaga kesehatan dapat memberikan edukasi terkait dengan diet DASH guna mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi, serta dapat memberikan motivasi kepada keluarga pasien untuk dapat menerapkan diet tersebut di rumah

3. Bagi Puskesmas Bumi Nabung

Bagi pihak puskesmas diharapkan dapat mempromosikan diet DASH khususnya kepada pasien hipertensi yang ada di wilayah kerjanya untuk dapat menurunkan angka kejadian kekambuhan peningkatan tekanan darah pada pasien hipertensi selain juga bermanfaat untuk kesehatan bagi masyarakat secara umum.