

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan asuhan keperawatan yang telah dilakukan pada pasien kelolaan utama, melalui proses pengkajian, perumusan diagnosis keperawatan, penyusunan intervensi keperawatan, implementasi, dan evaluasi, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Pengkajian Keperawatan

Hasil pengkajian mendalam pada Ny. A (Pasien 1) dan Ny. W (Pasien 2) menunjukkan manifestasi klinis nyeri akut yang signifikan akibat hipertensi. Kedua pasien melaporkan keluhan utama berupa nyeri pada area kepala belakang, di mana Ny. A merasakan nyeri seperti ditekan dengan skala 6, sementara Ny. W merasakan nyeri seperti ditusuk-tusuk yang menjalar hingga ke leher dengan skala 5. Kondisi ini disertai dengan temuan objektif berupa peningkatan tekanan darah yang cukup tinggi, yaitu mencapai 170/90 mmHg pada Ny. A dan 160/90 mmHg pada Ny. W. Selain itu, kedua pasien menunjukkan peningkatan frekuensi nadi mencapai 105x/menit, yang mengonfirmasi adanya respon fisiologis terhadap nyeri akut sesuai dengan standar diagnosis keperawatan.

2. Diagnosis Keperawatan

Berdasarkan data subjektif dan objektif yang terkumpul pada kedua pasien, diagnosis keperawatan prioritas yang ditegakkan adalah Nyeri Akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (iskemia). Diagnosis ini didukung oleh indikator diagnostik utama, yaitu keluhan nyeri secara subjektif pada area kepala belakang

hingga leher dengan skala nyeri 5 sampai 6, serta adanya tanda objektif berupa pasien tampak meringis, gelisah, bersikap protektif, dan peningkatan tekanan darah yang mencapai rentang 160/90 mmHg hingga 170/90 mmHg

3. Perencanaan Keperawatan

Rencana asuhan keperawatan disusun secara sistematis dengan merujuk pada Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) melalui intervensi utama Terapi Relaksasi. Fokus perencanaan meliputi penurunan intensitas nyeri dan stabilisasi tanda-tanda vital pada pasien hipertensi. Intervensi inovasi yang ditetapkan adalah pemberian terapi relaksasi Benson, yang bertujuan untuk memberikan rasa nyaman, menurunkan ketegangan otot, dan memicu respon relaksasi melalui penggabungan teknik napas dalam dengan unsur keyakinan atau kata-kata yang menenangkan.

4. Implementasi Keperawatan

Implementasi dilakukan selama 3 hari berturut-turut (10 – 12 April 2026) dengan pemberian intervensi utama berupa terapi relaksasi Benson. Tindakan yang dilaksanakan mencakup identifikasi karakteristik nyeri, pemeriksaan tanda-tanda vital sebelum dan sesudah latihan, serta membimbing pasien melakukan teknik relaksasi dengan nada suara yang lembut dan irama yang lambat. Pada awal sesi, kedua pasien mengeluh nyeri kepala dengan skala yang cukup tinggi (skala 6-5) disertai wajah yang tampak meringis dan gelisah, namun seiring berjalannya waktu, kedua pasien menunjukkan peningkatan kemampuan melakukan relaksasi secara mandiri dan melaporkan perasaan yang lebih tenang.

5. Evaluasi

Evaluasi akhir menunjukkan bahwa pemberian terapi relaksasi Benson efektif dalam mengatasi masalah nyeri akut pada kedua pasien. Meskipun tekanan darah tidak kembali ke rentang normal sepenuhnya, terdapat penurunan intensitas nyeri yang signifikan di mana kedua pasien menyatakan nyeri kepala sudah tidak terasa lagi. Hasil observasi menunjukkan Ny. A dan Ny. W sudah tidak tampak meringis maupun bersikap protektif, serta tekanan darah terkontrol pada angka 140/80 mmHg di akhir sesi. Selain perbaikan fisik, pasien juga menunjukkan kemandirian dan komitmen untuk tetap melakukan terapi relaksasi Benson secara rutin setiap saat.

B. Saran

1. Bagi Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya

Pihak pengelola panti diharapkan dapat mengintegrasikan Terapi Relaksasi Benson sebagai agenda rutin dalam jadwal kegiatan harian bagi lansia. Hal ini menjadi krusial mengingat hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan dominan yang sering disertai keluhan nyeri akut (seperti sakit kepala atau tengkuk terasa kaku). Dengan menyediakan instruktur atau petugas panti yang terlatih untuk memandu relaksasi ini secara kolektif, panti dapat memberikan solusi mandiri bagi lansia untuk menurunkan tekanan darah sekaligus menurunkan intensitas nyeri yang mereka rasakan tanpa ketergantungan obat yang berlebihan.

2. Bagi Tenaga Keperawatan

Perawat pelaksana diharapkan dapat menjadikan Terapi Relaksasi Benson sebagai salah satu intervensi mandiri keperawatan dalam manajemen nyeri akut dan hipertensi pada gerontik. Mengingat teknik ini sangat ekonomis, non-invasif, dan

melibatkan unsur spiritual/keyakinan pasien, perawat dapat dengan mudah mengajarkannya kepada lansia maupun pendamping panti. Edukasi yang berkelanjutan sangat diperlukan agar lansia dapat melakukan teknik pernapasan dan pemfokusan kata secara mandiri saat gejala nyeri muncul, sehingga tercipta stimulasi relaksasi yang kontinu untuk menstabilkan tekanan darah.

3. Bagi Penulis/Peneliti Selanjutnya

Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk memperluas cakupan penelitian dengan meningkatkan jumlah sampel agar hasil efektivitas relaksasi Benson terhadap penurunan nyeri dan tekanan darah memiliki generalisasi yang lebih kuat. Selain itu, penelitian mendatang dapat mengembangkan studi komparatif antara relaksasi Benson dengan terapi komplementer lain (seperti aromaterapi lavender atau rendam kaki air hangat) serta menggunakan desain studi longitudinal. Hal ini bertujuan untuk memantau durasi efektivitas relaksasi Benson dalam menjaga stabilitas tekanan darah dan manajemen nyeri pada lansia dalam jangka waktu yang lebih lama.