

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

Peneliti ini dilakukan terhadap dua responden yang berbeda di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi Kota Bandung. Hasil penelitian ini menggambarkan penatalaksanaan teknik relaksasi napas dalam terhadap nyeri kepala pada lansia dengan hipertensi.

5.1 Simpulan

Pada evaluasi hari ke tiga didapatkan hasil masalah yang dialami Ny.A teratasi sebagian berdasarkan hasil observasi menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) didapatkan skala nyeri 5 (nyeri sedang) menjadi 3 (nyeri ringan). Ny.A merasakan nyeri kepalanya berkurang dan dapat tidur nyenyak. Dalam hal ini bahwa teknik relaksasi napas dalam ini dapat menurunkan intensitas nyeri kepala.

Sedangkan evaluasi hari ke tiga pada Ny.I menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) didapatkan skala nyeri 6 (nyeri sedang) menjadi 2 (nyeri ringan). Ny.I merasakan nyeri kepalanya berkurang dan dapat melakukan aktifitasnya. Dalam hal ini bahwa teknik relaksasi napas dalam ini dapat menurunkan intensitas nyeri kepala yang dialami oleh lansia dengan hipertensi.

5.2 Saran

Dengan memperhatikan simpulan diatas, maka penulis memberikan saran sebagai berikut :

5.2.1 Praktisi Keperawatan

Bagi pratiksi keperawatan yang menangani lansia dengan gangguan nyeri kepala, penatalaksanaan yang dapat ditentukan adalah terapi teknik relaksasi napas dalam dapat menurunkan intensitas nyeri.

5.2.2 Panti Werdha

Bagi panti sosial studi kasus ini dapat memberikan informasi sekaligus menjadi bahan masukan ilmu pengetahuan dan sebagai bahan evaluasi khususnya Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi dapat menerapkan terapi

teknik relaksasi napas dalam terhadap nyeri kepala pada lansia dengan hipertensi.

5.2.3 Penulis Selanjutnya

Bagi penulis selanjutnya diharapkan mampu memperoleh pengalaman dalam mengaplikasikan hasil studi kasus keperawatan, khususnya studi kasus tentang penatalaksanaan teknik relaksasi napas dalam terhadap nyeri kepala pada lansia dengan hipertensi. Untuk melakukan studi kasus ini sebaiknya dilakukan tiga hari dengan jumlah responden lebih banyak dan menggunakan metode yang berbeda.