

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil studi kasus dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tingkat nyeri pasien pada hari pertama sebelum dilakukan intervensi Teknik Relaksasi Otot Progresif Skala nyeri 6, setelah dilakukan intervensi teknik relaksasi otot progresif selama 30 menit skala nyeri menurun menjadi skala 4.
2. Tingkat nyeri pasien pada hari kedua sebelum dilakukan intervensi Teknik Relaksasi Otot Progresif Skala nyeri 4, setelah dilakukan intervensi teknik relaksasi otot progresif selama 30 menit skala nyeri menurun menjadi skala 2.
3. Tingkat nyeri pasien pada hari ketiga sebelum dilakukan intervensi Teknik Relaksasi Otot Progresif Skala nyeri 2, setelah dilakukan intervensi teknik relaksasi otot progresif selama 30 menit skala nyeri menurun menjadi skala 0 (Tidak nyeri).
4. Hasil studi kasus ini menunjukkan adanya penurunan skala nyeri kepala pada pasien hipertensi sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi relaksasi otot progresif selama  $\pm$  30 menit.

#### **B. Saran**

1. Bagi Institusi  
Memberikan bahan masukan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan tentang Pelaksanaan Relaksasi Otot Progresif pada pasien Hipertensi.
2. Bagi Pasien dan keluarga  
Diharapkan menambah Ilmu pengetahuan sehingga keluarga dan pasien dapat melakukan perawatan mandiri dalam melaksanakan Relaksasi Otot Progresif.
3. Bagi penulis  
Diharapkan mampu menerapkan ilmu yang telah didapat dalam perkuliahan pada pasien hipertensi pemberian tindakan relaksasi otot progresif.
4. Bagi Perawat  
Studi kasus ini diharapkan menjadi panduan dan dapat diterapkan dalam melakukan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan pemberian tindakan relaksasi otot progresif.