

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah dilakukan terapi relaksasi autogenik sebagai salah satu intervensi asuhan keperawatan yang dilakukan pada 2 subjek yaitu Tn.P dan Ny.F selama 7 hari berturut-turut dengan sesi 1 kali sehari selama durasi 15-20 menit setiap klien. Penulis memperoleh dengan masalah resiko penurunan curah jantung di Puskesmas Kilometer 11 dan pengalaman dalam melakukan terapi relaksasi autogenik mulai dari pengkajian, intervensi, implementasi dan evaluasi maka penulis membuat kesimpulan sebagai berikut:

1. Data yang Diperoleh

Pada subjek pertama Tn. P ditemukan keluhan merasa pusing saat melakukan aktivitas berlebihan, kelelahan dan mengalami gangguan penglihatan seperti berkunang-kunang. Sedangkan pada subjek kedua Ny. F didapatkan keluhan mudah lelah dan sering mengalami pusing ketika melakukan aktivitas di rumah.

2. Penerapan Terapi Relaksasi Autogenik

Penerapan terapi relaksasi autogenik dilakukan pada kedua subjek, masing-masing selama 7 hari berturut-turut. Intervensi dilakukan dengan memposisikan lansia dalam posisi nyaman dan tenang, mengajarkan pasien untuk mengambil napas dalam secara perlahan melalui hidung, kemudian menghembuskannya secara perlahan melalui mulut sambil membayangkan sensasi hangat dan berat pada bagian tubuh tertentu. Lansia diajarkan untuk fokus pada perasaan rileks dengan instruksi verbal yang jelas dari Penulis. Latihan ini dilakukan 1 kali sehari selama 15-20 menit.

3. Hasil dan Evaluasi

Evaluasi setelah dilakukan selama tujuh hari penerapan terapi relaksasi autogenik secara rutin menunjukkan perbaikan signifikan pada kedua subjek. Tn.P mengalami penurunan tanda-tanda penurunan curah jantung, seperti tekanan darah menurun, kelelahan tidak ada, pusing, CRT kembali dalam dua detik serta frekuensi nadi dalam batas normal. Dan Tn.P mengatakan lebih rileks, tenang dan bisa melakukan aktifitas serta tidak mudah lelah. Sementara itu, Ny.F juga menunjukkan hasil yang sama dengan penurunan tanda-tanda

penurunan curah jantung, seperti tekanan darah menurun, kelelahan tidak ada, pusing, CRT kembali dalam dua detik serta frekuensi nadi dalam batas normal. Keduanya menunjukkan penurunan tingkat resiko penurunan curah jantung setelah dilakukan terapi relaksasi autogenik secara rutin dan mandiri.

4. Terapi relaksasi autogenik terbukti menjadi intervensi keperawatan nonfarmakologis yang efektif untuk mencegah resiko penurunan curah jantung pada lansia dengan hipertensi

B. Saran

1. Bagi subjek studi kasus : penerapan terapi relaksasi autogenik membantu lansia dengan hipertensi untuk mengendalikan tekanan darah dan menurunkan respons stres yang berlebihan dan dapat memicu penurunan curah jantung. Melalui latihan secara rutin yang berkelanjutan, lansia menjadi lebih terampil dalam mengelola ketegangan fisik maupun emosional. Kemampuan ini mendukung kestabilan denyut jantung dan tekanan darah serta memberikan rasa tenang yang memperkuat fungsi kardiovaskular. Dengan demikian, terapi ini tidak hanya meningkatkan kenyamanan, tetapi juga berperan dalam mencegah terjadinya penurunan curah jantung
2. Bagi Keluarga : peran keluarga sangat penting dalam mendampingi lansia selama pelaksanaan terapi relaksasi autogenik. Partisipasi keluarga seperti mengingatkan jadwal latihan, memberi semangat serta menciptakan lingkungan yang nyaman dan kondusif sangat membantu dalam meningkatkan efektivitas terapi. Dengan memahami cara kerja dan manfaat teknik relaksasi autogenik keluarga dapat memberikan dukungan emosional maupun fisik secara lebih optimal, sehingga dapat membantu menjaga kestabilan tekanan darah dan mencegah resiko penurunan curah jantung pada lansia
3. Bagi Perawat : perawat bisa menggunakan terapi relaksasi autogenik sebagai cara yang efektif untuk membantu lansia dengan hipertensi supaya tekanan darahnya lebih terkontrol dan mengurangi resiko penurunan curah jantung. Dengan memberikan penjelasan yang mudah dipahami dan membimbing lansia saat latihan, perawat membantu mereka agar bisa melakukan terapi ini sendiri dengan benar dan rutin. Selain itu, perawat juga perlu memantau proses latihan

supaya terapi berjalan sesuai dengan prosedur yang benar. Dengan cara ini, pelayanan keperawatan menjadi lebih baik dan membantu pasien lansia menjaga kesehatan jantungnya

4. Bagi peneliti : penelitian ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi autogenik dapat menjadi intervensi yang penting dalam membantu mencegah penurunan curah jantung pada lansia dengan hipertensi. Peneliti berikutnya bisa mengembangkan studi dengan mencoba berbagai variasi teknik relaksasi atau mempelajari faktor-faktor yang memengaruhi konsistensi dan kepatuhan lansia dalam melakukan terapi ini. Dengan begitu, hasil intervensi dapat lebih maksimal dan memberikan manfaat yang lebih besar bagi kesehatan lansia