

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Tingkat nyeri kepala pada pasien hipertensi sebelum dilakukan teknik relaksasi nafas dalam di Wilayah Kerja Puskesmas Bulango Timur didapatkan skala nyeri kepala berat 15 responden (42.9%), sedang 20 responden (57.1%).
2. Tingkat nyeri kepala pada pasien hipertensi sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam di Wilayah kerja Puskesmas Bulango Timur didapatkan skala nyeri ringan sebanyak 8 responden (22.9%), sedang 23 responden (65.7) dan berat sebanyak 4 responden (11.4%).
3. Terdapat pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan nyeri kepala pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bulango Timur menggunakan uji wilcoxon didapatkan nilai signifikan ($p=$ value) sebesar 0.000. dengan demikian nilai probabilitas 0.000 lebih kecil dari pada $\alpha < 0.05$

5.2 Saran

1. Bagi profesi keperawatan agar dapat menggunakan teknik relaksasi nafas dalam sebagai salah satu tindakan keperawatan dalam menurunkan nyeri.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian lebih lanjut tentang teknik relaksasi nafas dalam dengan desain penelitian yang lain serta melakukan penelitian lainnya tentang tindakan keperawatan lainnya untuk menurunkan nyeri.

3. Bagi Puskesmas Pemberian teknik relaksasi nafas dalam membutuhkan ruang yang aman dan nyaman, oleh karena itu diharapkan bagi pihak Puskesmas agar dapat menyediakan tempat khusus yang digunakan sebagai tempat untuk pemberian tindakan untuk teknik distraksi.
4. Bagi pasien dengan nyeri kepala hipertensi diharapkan agar menggunakan cara-cara menurunkan nyeri selain penggunaan obat-obatan. Seperti teknik relaksasi nafas dalam serta teknik lainnya, baik dibantu oleh perawat maupun dilakukan oleh anggota keluarga tetapi harus dengan prosedur yang benar.

DAFTAR PUSTAKA

- American Heart Association*, 2018, *Heart Disease & stroke statistics-2018 Update*, American Heart Association, Texas.
- Agustina, R., & Raharjo, B. B. (2015). Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Usia Produktif (25-54 Tahun). *Unnes Journal of Public Health*, 4(4), 146–158. <https://doi.org/10.15294/ujph.v4i4.9690>
- Astri.Kusuma, F.H.D. & Widiani, E. (2018).Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stress pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Wisata Dau Malang.*Nursing News*, 3(1), 348–357.
- Asmadi.2019.*Teknik Prosedural Keperawatan Konsep Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*.Jakarta: Salemba Medika.
- Arfa,M.,2014 Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien *Post-Operasi Appendicitis* Di Ruang Bedah RSUD Prof. Dr. Hi. Aloei Saboe Kota Gorontalo, Tesis, Universitas Negeri Gorontalo
- Bianti Nuraini.,2015*RISK FACTORS OF HYPERTENSION. faculty of medicine, Univercity of lampung*
- Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo, 2020, Data Kasus Hipertensi Perkabupaten Tahun 2020, Dinkes Provinsi Gorontalo, Gorontalo
- Dinas Kesehatan Kab,Bone Bolango, 2021, Data Kasus Hipertensi Perdesa Tahun 2021, Dinkes Kab, Bone Bolango, Gorontalo
- Elizabeth j. Corwin, edisi 3 revisi. Buku Saku Patofisiologi
- Fadila, R. A., & Hawati, N. (2019).Nyeri Kepala Dengan Terapi Non Farmakologi Di Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang Tahun 2017.*Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 9(18), 76–88.
- Iin Ernawaty, Selly Septi Fandinata, Silfiana Nisa Permata Sari.2020.*Kepatuhan Konsumsi Obat Pasien Hipertensi*. Perum.Kota Baru Dryorejo,Jln.Granit Kumala 1/12:Gresik 61177
- Junaidin. 2017. “Pengaruh Dance Movement Therapy Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Pela Wilayah Kerja Puskesmas Monta Kabupaten Bima.” *Junaidinstikesyahya@gmail.Com* 4 (2): 9–15.
- KEMENKES.2014. *Buku Profil Kesehatan Indonesia*.
- Kemenkes RI. 2013. “Pedoman Teknis Penemuan Dan Tatalaksana Hipertensi.”
- La Ode Alifariki, S.Kep,Ns,M.Kes.*epidemiologi hipertensi*.
- Lusinah,Indrayani, E. D.,& Suratun. (2012). *Prosedur Keperawatan* (p, 287). Jakarta: Trans Info Media.
- Nuraini, B. (2015). Risk Factors of Hypertension.*J Majority*, 4(5), 10–19.
- Nurtanti, S., & Puspitaningrum, D. (2017).Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri kepala pada penderita hipertensi.*Jurnal Keperawatan GSH*, 6(2), 27–32.
- Ns.Alfeus Maninuntung, SKep,.M.Kep. 2018.*terapi perilaku kognitif pada pasien hipertensi*.Jl.Paimerah XIII N29B, Vila Gunung Buring Malang 65138

- Oktaviarini, E., Hadisaputro, S., Suwondo, A., & Setyawan, H. (2019). Beberapa Faktor yang Berisiko Terhadap Hipertensi pada Pegawai di Wilayah Perimeter Pelabuhan (Studi Kasus Kontrol di Kantor Kesehatan Pelabuhan Kelas II Semarang). *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 4(1), 35. <https://doi.org/10.14710/jekkk.v4i1.4428>
- Oliver, J. (2013). Teknik Relaksasi Napas Dalam pada Ibu Primipara. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Rahmatika, A. F., Studi, P., Dokter, P., Kedokteran, F., Lampung, U., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2019). Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi. *Kesmas*, 8(7), 706–710.
- Rasa, K., & Dan, A. (2019). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dalam Pemenuhan Kebutuhan Rasa Aman Dan Nyaman. *Jurnal Keperawatan*, 23(1), 6
- Ronny, Dr., M.Kes., AIFO, Setiawan, Dr. Med., dr., AIFM, Sari Fatimah, Ners. S.Kep., M.Kes. 2010. *Fisiologis Kardiovaskular. Berbasis Masalah Keperawatan*. P.O.Box 4276/Jakarta 10042
- Situmorang, Fanny Damayanti, and Imanuel Sri Mei Wulandari. 2020. “HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA ANGGOTA PROLANIS DI WIAYAH KERJA PUSKESMAS PARONGPONG Fanny” 2 (1): 11–18.
- Smeltzer, S.C & Bare, B.G (2013). *Buku Ajar Medikal Bedah*. Bruner & Suddarth, edisi 8. Jakarta: EGC
- Smeltzer, S.C & Bare, B.G (2016). *Buku Ajar Medikal Bedah*. Bruner & Suddarth, edisi 12. Jakarta: EGC
- Tiara, U. I. (2020). Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 2(2), 167–171. <https://doi.org/10.35893/jhsp.v2i2.51>
- Umar Zein & Emir El Newi. 2019. *Buku Ajar Ilmu Kesehatan (Memahami Gejala, Tanda Dan Mito)*. Jl.Kaliurang Km,9,3-Yogyakarta.