

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1. Kesimpulan**

Kurangnya baiknya penanganan ada penyakit hipertensi dapat menyebabkan dampak yang kurang baik pada organ tubuh sehingga dapat menyebabkan komplikasi seperti terjadinya stroke.

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan darah dalam tubuh mengalami peningkatan yang disebabkan oleh beberapa faktor. Menurut hasil penelitian Omega (2018), mengatakan ada penurunan rata-rata tekanan darah sistolik secara bermakna antara sebelum dan setelah melakukan terapi teknik senam prolans. Telah dilakukan intervensi dengan aplikasi senam prolans pada Ny. U pagi hari secara rutin dan konsisten. Didapatkan hasil berkurangnya keluhan nyeri kepala yang dirasakan Ny U setelah dilakukan terapi senam prolans dari skala nyeri 5 menjadi skala nyeri 2, dan tekanan darah yang menurun.

Tidak terdapat kesenjangan hasil penelitian dan aplikasi yang dilakukan penulis.

#### **5.2. Saran**

Setelah penulis melakukan asuhan keperawatan pada Ny. U dengan Hipertensi peneliti memberikan masukan positif, khususnya dibidang kesehatan antara lain:

##### **5.2.1. Bagi Perawat**

Sebagai bahan masukan dan informasi bagi perawat diharapkan perawat dapat menerapkan tindakan teknik senam prolans terhadap penurunan tekanan darah.

##### **5.2.2. Bagi Institusi Pendidikan**

Diharapkan dapat menjadi referensi bagi institusi pendidikan dalam ilmu keperawatan dan menambah kepustakaan serta dapat menjadi bahan perbandingan oleh mahasiswa Universitas Muhammadiyah

Sukabumi untuk melakukan penelitian selanjutnya terkait penerapan tindakan teknik senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah.

### **5.2.3. Bagi Klien dan Keluarga**

Diharapkan klien dapat melakukan aktivitas secara mandiri. Untuk mengatasi nyeri klien dapat menurunkan skala nyeri dengan cara melakukan tindakan teknik senam prolanis. dan diharapkan keluarga dapat mendampingi serta membantu klien dalam melaksanakan tindakan tersebut, karena tindakan ini efektif untuk klien tenap menimbulkan efek samping.