

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan Studi Kasus Implementasi Terapi Relaksasi Autogenik dan Terapi Musik Klasik pada Ny. N dengan masalah Nyeri Kepala dengan Hipertensi, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

##### **5.1.1 Pengkajian Keperawatan**

Pengkajian dilakukan pada tanggal 5 Mei 2025 mendapatkan data pasien mengeluh nyeri kepala belakang menjalar ke tengkuk, sulit tidur dan perasaan tidak nyaman karena badan pegal-pegal. Saat dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan frekuensi nadi pasien didapatkan hasil TD: 162/95 mmHg dan HR: 105×/menit. Dari data pengkajian nyeri juga didapatkan hasil *Provokatif*: Nyeri kepala memberat saat bangun tiba-tiba dan beraktivitas terlalu berat, *Qualitatif*: Kualitas nyeri seperti ditusuk-tusuk dan tertekan benda berat, *Regio*: Kepala belakang menjalar ke tengkuk, *Savere*: Skala nyeri 8, *Time*: Nyeri kepala hilang timbul di belakang kepala dan menetap ditengkuk.

##### **5.1.2 Diagnosa Keperawatan**

Pada diagnosa keperawatan dilakukan analisis data dari pengkajian hingga ditemukan diagnosa keperawatan Nyeri Akut berhubungan dengan Agen Pencedera Fisiologis (peningkatan tekanan vaskuler) dan Gangguan Pola Tidur berhubungan dengan Kurang Kontrol Tidur (ketidakmampuan mengelola kebiasaan tidur secara efektif akibat nyeri).

##### **5.1.3 Intervensi Keperawatan**

Pada intervensi keperawatan telah disusun rencana intervensi berdasarkan masalah diagnosa keperawatan yang ditemukan dengan pedoman buku SIKI (Standar Intervensi Keperawatan Indonesia), SLKI (Standar Luaran Keperawatan Indonesia) dan teori *evidence based* Terapi Relaksasi Autogenik dan Terapi Musik Klasik.

#### 5.1.4 Implementasi Keperawatan

Pada implementasi keperawatan dilakukan tindakan keperawatan sesuai intervensi yang telah disusun seperti melakukan pengkajian nyeri secara menyeluruh, menjelaskan prosedur tindakan dan mengajarkan Terapi Relaksasi Autogenik dan Terapi Musik Klasik, mengkaji respon pasien setelah dilakukan terapi dan menganjurkan untuk melakukan terapi secara mandiri dan memonitor nyeri secara mandiri. Implementasi manajemen nyeri dan dukungan tidur dengan Terapi Relaksasi Autogenik dan Terapi Musik Klasik dilakukan satu kali sehari selama 3 hari dalam frekuensi waktu 15 menit.

#### 5.1.5 Evaluasi Keperawatan

Pada evaluasi keperawatan selama 3 hari dari tanggal 6 sampai 8 Mei 2025 dibuat dalam bentuk SOAP. Berdasarkan hasil evaluasi harian selama tiga hari berturut-turut, terjadi penurunan intensitas nyeri dari skala 7 (nyeri berat) menjadi 2 (nyeri ringan), yang diukur menggunakan skala numerik nyeri yaitu *Numerical Rating Scale* (NRS) secara bertahap setiap harinya. Penurunan ini menunjukkan adanya perbaikan persepsi nyeri pasien setelah diberikan intervensi relaksasi autogenik secara konsisten. Respons pasien terhadap intervensi juga menunjukkan peningkatan kenyamanan subjektif, yang ditunjukkan dengan kemampuan pasien untuk beristirahat lebih baik, tidak lagi mengalami gangguan tidur seperti malam sebelumnya, serta adanya peningkatan kontrol diri terhadap reaksi terhadap nyeri. Pasien juga menyatakan merasa lebih tenang setelah sesi relaksasi, dan mulai mampu melakukan teknik relaksasi secara mandiri dengan panduan audio yang diberikan.

#### 5.1.6 Dokumentasi Keperawatan

Penulis melakukan pendokumentasian seluruh proses asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian keperawatan, diagnosa keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi keperawatan dan evaluasi keperawatan dengan menggunakan pedoman buku SDKI (Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia), SLKI (Standar Luaran Keperawatan Indonesia) dan SIKI (Standar Intervensi Keperawatan Indonesia).

## 5.2 Saran

### 5.2.1 Bagi Pasien

Diharapkan pasien dengan hipertensi yang mengalami keluhan nyeri kepala dapat lebih terbuka terhadap penggunaan Terapi Relaksasi Autogenik dan Terapi Musik Klasik sebagai bagian dari upaya nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri. Jika dilakukan secara konsisten, terapi ini berpotensi membantu menurunkan intensitas nyeri serta meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup pasien, sehingga pasien disarankan untuk melanjutkan terapi secara mandiri di rumah secara rutin.

### 5.2.2 Bagi Penulis

Penulis menyadari pentingnya penguasaan teori dan praktik dalam menerapkan terapi nonfarmakologis sebagai bagian dari intervensi keperawatan yang holistik. Studi kasus ini menjadi dasar bagi penulis untuk terus memperdalam pemahaman dan mengembangkan kompetensi mengenai penggunaan terapi nonfarmakologis dalam asuhan keperawatan.

### 5.2.3 Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil studi kasus ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi tenaga keperawatan dalam mempertimbangkan penggunaan Terapi Relaksasi Autogenik dan Terapi Musik Klasik sebagai salah satu intervensi tambahan dalam manajemen nyeri, khususnya pada pasien dengan hipertensi. Penerapan terapi ini secara rutin dapat menjadi intervensi tambahan yang efektif, aman, dan ekonomis. Oleh karena itu, penting bagi tenaga keperawatan agar mampu membimbing pasien melakukan terapi relaksasi secara tepat dan konsisten di berbagai tatanan pelayanan kesehatan.