

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis jurnal dan penerapan SSBM pada pasien hipertensi dengan keluhan nyeri kepala, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

- 5.1.1 SSBM efektif menurunkan intensitas nyeri kepala pada pasien hipertensi, terbukti dari penurunan skala nyeri dari sedang (skala 6) menjadi ringan (skala 3).
- 5.1.2 Terapi SSBM memberikan efek relaksasi melalui peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis dan penurunan aktivitas sistem saraf simpatis, sehingga membantu mengurangi ketegangan otot leher, tengkuk, dan punggung yang menjadi faktor pemicu nyeri kepala pada pasien hipertensi.
- 5.1.3 SSBM dapat dijadikan intervensi keperawatan nonfarmakologis mandiri dalam manajemen nyeri kepala akibat hipertensi, khususnya pada pasien lansia.
- 5.1.4 Penerapan SSBM dalam praktik keperawatan mendukung pendekatan evidence- based nursing dan selaras dengan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) serta Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI), dengan tujuan meningkatkan kenyamanan pasien.
- 5.1.5 Terapi SSBM layak direkomendasikan sebagai bagian dari perawatan komprehensif dan berkelanjutan untuk pasien hipertensi, baik di fasilitas

pelayanan kesehatan maupun di rumah, dengan melibatkan keluarga.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, beberapa saran dapat diberikan:

5.2.1 Bagi Tenaga Keperawatan

Perawat diharapkan dapat menerapkan SSBM sebagai intervensi nonfarmakologis untuk menurunkan nyeri kepala pada pasien hipertensi, khususnya lansia, guna meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup pasien.

5.2.2 Bagi Fasilitas Kesehatan (RS/Puskesmas)

Fasilitas kesehatan diharapkan dapat mengintegrasikan SSBM sebagai terapi komplementer dalam manajemen nyeri pada pasien hipertensi, serta memberikan edukasi kepada pasien dan keluarga tentang manfaat dan teknik pelaksanaan terapi ini.

5.2.3 Bagi Pasien dan Keluarga

Pasien dan keluarga dapat memanfaatkan SSBM sebagai perawatan mandiri di rumah untuk mengurangi nyeri kepala akibat hipertensi, dengan memperhatikan indikasi dan kontraindikasi terapi.

5.2.4 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil karya ilmiah ini diharapkan menjadi bahan referensi bagi mahasiswa keperawatan dalam menerapkan evidence-based practice, khususnya pada asuhan keperawatan gerontik dengan nyeri kepala yang disebabkan oleh

Hipertensi.

5.2.5 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah responden lebih besar, durasi intervensi yang lebih panjang, dan membandingkan SSBM dengan intervensi nonfarmakologis lain untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif terkait pengelolaan nyeri kepala pada pasien hipertensi