**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

1. **KESIMPULAN**

Penyakit hipertensi merupakan bagian dari penyakit tidak menular yang kasusnya semakin meningkat sekarang ini, Sebanyak 1 milyar orang di dunia atau 1 dari 4 orang dewasa menderita penyakit ini. Hipertensi tidak secara langsung membunuh penderitanya tetapi memicu terjadinya penyakit lain yang tergolong berat dan mematikan serta memberi gejala berlanjut untuk suatu organ, seperti stroke untuk otak, jantung coroner untuk pembuluh darah jantung dan otot jantung. Seseorang dinyatakan menderita hipertensi apabila tekanan darahnya tinggi, atau melebihi nilai batas normal yang sudah ditentukan yaitu lebih dari 130/89 mmhg untuk orang dewasa.

Salah satu tanda gejala hypertensi yang paling sering di rasakan kebayakan orang yaitu adanya nyeri kepala ringan sampai dengan berat, gejala ini paling banyak ditemukan dibanding dengan gejala lainnya. Gejala nyeri bisa di tanggulangi dengan intervensi farmakologi dan non farmakologi, Teknik relaksasi napas dalam merupakan salah satu terafi non farmakologi yang bisa dan mudah dilakukan pada setiap orang, tidak memerlukan biaya dan tidak banyak menimbul efek samping serta dengan adanya intervensi ini bisa mengurangi Tingkat ketergantungan terhadap obat-obatan pereda nyeri.

Hipertensi salah satu penyebabnaya adalah aterosklerosis yang terjadi akibat factor usia, kurang olah raga dan terlalu banyak konsumsi lemak. kebanyakan penderita hipertensi adalah lansia yang merupakan bagian dari keluarga, perhatian keluarga terhadap anggotanya yang menderita hipertensi sangatlah penting, maka dari itu peran keluarga sangat diperlukan dalam mengenal masalah kesehatan yang terjadi dan wajib memelihara dan merawat anggota keluarganya yang mengalami masalah kesehatan agar bisa meningkatkan derajat kesehatan keluarganya.

1. **SARAN**
	1. Bagi pasien dan keluarga

Diharapkan pasien dan keluarga mampu mengenal dan memahami konsep dasar hipertensi serta mampu mengaplikasikan penatalaksanaan yang telah diajarkan untuk dilakukan dalam dikehidupan sehari-hari seperti mengatur menu diet hipertensi dan terafi teknik relaksasi napas untuk mengurangi nyeri kepala akibat dari hipertensi dan keluarga bisa mandiri dalam merawat keluarganya yang menderita sakit.

* 1. Bagi pihak UPT. Puskesmas Sikui

Diharapkan mampu menerapkan asuhan keperawatan secara holistic yang meliputi bio, psiko, sosial dan spiritual serta memberikan mutu pelayanan yang optimal dan meningkatkan sumber daya manusia serta ilmu, wawasan, dan pengetahuan seperti asuhan keperawatan pada pasien dengan hipertensi.

* 1. Bagi pihak Institusi STIKES Suaka Insan

Diharapkan dapat meningkatkan mutu pendidikan yang lebih baik dan berkwalitas sehingga dapat menciptakan tenaga perawat, terampil, inovatif dan profesional yang mampu memberikan asuhan keperawatan secara menyeluruh berdasarkan kode etik keperawatan.

* 1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa di harapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan keperawatan sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan serta teknologi terkini. Diharapkan mahasiswa mampu mengembangkan kasus ini sehingga dapat memberikan asuhan keperawatan keluarga yang didalam terdapat anggota keluarga menderita hypertensi.