

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Pada masa lansia terjadi perubahan sosial, ekonomi, psikologis dan fisik yang menyebabkan pula perubahan pada sistem tubuh yakni peningkatan curah jantung dan meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer (Agustina, S., Sari, S, M., 2015). Perubahan pada curah jantung dan tekanan perifer dapat membuat seseorang mengalami peningkatan tekanan darah atau dikenal dengan hipertensi (Risksdas, 2018). Secara umum, hipertensi merupakan salah satu penyakit yang tidak menular serta tanpa tanda dan gejala yang jelas sehingga sering disebut sebagai “*The Sililent Killer*”.

Penentuan diagnosis hipertensi dapat dilihat melalui pengukuran tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan diastol  $\geq 90$  mmHg pada pemekhusuriksaan yang berulang (Wahyudi, 2017). Menurut data WHO 2013 pada kelompok umur 65-74 tahun di Indonesia ditemukan ada sebanyak 56,7% yang menderita hipertensi. Penyakit hipertensi sendiri menjadi peringkat pertama dari 10 penyakit yang sering dikeluhkan lansia di Indonesia (Kemenkes RI, 2017).

Peningkatan tekanan darah atau hipertensi pada lansia tidak lepas dari beberapa faktor pemicunya seperti, keturunan, jenis kelamin, usia, asupan garam berlebih, stres, obesitas, kurang aktivitas dan kebiasaan merokok (Risksdas, 2013). Kurangnya pemahaman lansia dan pemantauan oleh keluarga terutama yang memiliki lansia akan berpengaruh pada dampak yang ditimbulkan oleh hipertensi, seperti penyakit kardiovaskuler, stroke, retinopati, gagal ginjal, bahkan kematian (Robinson, J. & Saputra, 2014). Dampak lebih lanjut dari hipertensi tentunya perlu dicegah dengan melakukan pendeteksian secara dini melalui pengontrolan tekanan darah pada lansia. Lansia juga membutuhkan dukungan dari keluarga terhadap pemantauan status kesehatannya. Dukungan yang diberikan oleh keluarga dapat diberikan melalui pemantauan pola hidup (Tasalim et al., 2020).

Pengetahuan, pemahaman, peningkatakan kesadaran, dan sikap melakukan pengontrolan terhadap tekanan darah pada lansia dan keluarga dengan lansia

tentunya juga tidak lepas oleh peran perawat komunitas yang memberikan asuhan kepada kelompok rentan.

Maka, peneliti menciptakan sebuah produk karya ilmiah berupa *booklet* dan kartu pemanatauan hipertensi yang berjudul “Cepat Tensi (Cegah dan Pantau Hipertensi) dari Lansia di Dalam Keluargamu” dengan muatan materi yang terdapat didalamnya menjelaskan mengenai pentingnya masalah hipertensi, cara mencegah hipertensi, mengontrol tekanan darah, dan pentingnya dukungan keluarga.

## V.2 Saran

### a. Bagi Tenaga Kesehatan

*Booklet* dengan judul “Cepat Tensi (Cegah dan Pantau Hipertensi) dari Lansia di Dalam Keluargamu” dapat digunakan oleh tenaga kesehatan khususnya perawat untuk menjadi sumber pendidikan kesehatan yang diberikan pada lansia serta keluarga khususnya dalam bidang komunitas guna meningkatkan pemahaman serta kesadaran lansia dan keluarga untuk meningkatkan perilaku pengontrolan tekanan darah ke fasilitas terdekat sehingga masalah hipertensi dapat dicegah.

### b. Bagi Institusi Pendidikan

*Booklet* dengan judul “Cepat Tensi (Cegah dan Pantau Hipertensi) dari Lansia di Dalam Keluargamu” dapat digunakan oleh tenaga pendidik untuk mengembangkan ilmu pengetahuan terkait konsep penyakit hipertensi, pengobatan farmakologi, non farmakologi, pengobatan tradisional, serta terapi komplementer untuk mencegah dan mengatasi hipertensi pada lansia.

### c. Bagi Lansia dan Keluarga dalam Masyarakat.

*Booklet* dengan judul “Cepat Tensi (Cegah dan Pantau Hipertensi) dari Lansia di Dalam Keluargamu” dapat menjadi sumber informasi dan referensi bagi lansia dalam mencegah dan mengontrol hipertensi. Selain itu, keluarga mampu memberikan dukungan berupa motivasi kesembuhan, melakukan pengontrolan tekanan darah, dan melakukan pengobatan secara rutin.