

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Berdasarkan hasil pengkajian, analisa data, implementasi serta penerapan intervensi inovasi dan evaluasi keperawatan yang telah dilakukan didapatkan gambaran bahwa Keluarga Tn.J khususnya Ny.S mengetahui menderita hipertensi sejak 2 tahun yang lalu namun masih sering makan makanan yang asin dan gurih serta tidak rutin minum obat antihipertensi. Dari hasil analisa data didapatkan diagnosa keperawatan pemeliharaan kesehatan tidak efektif dan manajemen kesehatan tidak efektif pada keluarga Tn.J khususnya Ny.S. Setelah diberikan intervensi dari TUK 1 sampai 5 dan penerapan kombinasi intervensi inovasi *isometric handgrip exercise* dan *slow deep breathing exercise* sebanyak 3 kali dalam seminggu selama 4 minggu, tekanan darah Ny.S mengalami penurunan dari pertemuan pertama 160/95 mmHg menjadi 130/80 mmHg pada pertemuan ke-12. Selama proses penerapan kombinasi intervensi *isometric handgrip exercise* dan *slow deep breathing exercise*, pasien mengalami kejenuhan sehingga terapi tidak diterapkan secara optimal oleh pasien pada pertemuan 9 dan 10. Penurunan tekanan darah tetap terjadi walaupun pasien tidak menerapkan terapi secara optimal, hal ini dipengaruhi juga oleh perubahan pola hidup dan makan pada Ny.S setelah diberikan intervensi keperawatan. Penerapan kombinasi intervensi inovasi terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien yang menderita hipertensi.

#### **V.2. Saran**

##### **a. Lansia**

Peneliti menyarankan agar lansia yang mengalami hipertensi dapat memanfaatkan terapi *isometric handgrip exercise* dan *slow deep breathing exercise* untuk membantu menurunkan tekanan darah tinggi

b. Keluarga

Peneliti menyarankan supaya keluarga yang menderita tekanan darah tinggi menggunakan terapi *isometric handgrip exercise* dan *slow deep breathing exercise* untuk membantu agar tekanan darah turun.

c. Pelayanan Kesehatan

Peneliti menyarankan agar pelayanan kesehatan dapat membuat hasil dari penerapan *evidence based nursing* ini menjadi referensi untuk menggunakan terapi *isometric handgrip exercise* dan *slow deep breathing exercise* sebagai bagian penanganan penderita hipertensi serta menggunakan produk luaran yang sudah dibuat menjadi sumber edukasi bagi pelayanan kesehatan ataupun pengunjung.

d. Pengembangan Ilmu Keperawatan

Peneliti menyarankan supaya hasil dari diterapkannya *evidence based* ini bisa dipakai menjadi salah satu referensi saat melaksanakan penelitian terkait dengan hipertensi.