

BAB V

PENUTUP

V.1. Kesimpulan

Berdasarkan asuhan keperawatan yang dilakukan oleh peneliti dimulai dari pengkajian, analisa data, menegakkan diagnosa keperawatan, menentukan intervensi hingga implementasi serta penerapan intervensi inovasi sesuai *evidence based nursing* dan evaluasi dapat disimpulkan bahwa *aerobic low impact exercise* terbukti efektif dalam membantu menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Dalam hal ini, *aerobic low impact exercise* terbukti menurunkan tekanan darah pada klien kelolaan maupun klien resume. Hasil penerapan *aerobic low impact exercise* selama 3 minggu dengan 2 kali pertemuan disetiap minggunya mampu menunjukkan bahwa adanya perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Pada klien kelolaan menunjukkan perubahan tekanan darah yaitu rata-rata tekanan darah sebelum dilakukan implementasi 141,17 / 102,00 mmHg dan setelah dilakukan implementasi menjadi 135,33 / 99,33 mmHg, Sedangkan, pada klien resume menunjukkan perubahan tekanan darah yaitu dari nilai rata-rata 142,00 / 100,17 mmHg menjadi 135,33 / 99,33 mmHg.

V.2. Saran

a. Bagi Lansia

Disarankan untuk lansia yang menderita hipertensi dapat memilih *aerobic low impact exercise* sebagai salah satu upaya dalam menurunkan tekanan darah.

b. Bagi Keluarga

Disarankan kepada keluarga agar dapat memanfaatkan *aerobic low impact exercise* untuk membantu menurunkan tekanan darah pada anggota keluarga yang menderita hipertensi.

c. Bagi Pelayanan Kesehatan

1) Puskesmas

Peneliti menyarankan agar puskesmas dapat menjadikan hasil dari penerapan *evidence based nursing* ini sebagai dasar dalam menerapkan *aerobic low impact exercise* pada lansia hipertensi untuk menurunkan tekanan darah dan produk luaran yang telah dibuat oleh peneliti dijadikan sebagai bahan pengetahuan bagi puskesmas maupun masyarakat yang berkunjung.

2) Perawat

Peneliti menyarankan kepada perawat khususnya dibidang komunitas agar dapat menerapkan *aerobic low impact exercise* ini sebagai salah satu terapi pendamping atau terapi komplementer dalam membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

d. Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan

Peneliti menyarankan dengan diterapkannya *evidence based nursing* ini, hasilnya dapat dijadikan sebagai salah satu referensi dalam melakukan pengembangan penelitian yang berhubungan dengan tekanan darah tinggi.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyarankan hasil penerapan *evidence based nursing* ini dapat dikembangkan bersama dengan penelitian lain dengan cara menggabungkan terapi ini dengan terapi lainnya untuk melihat bagaimana pengaruhnya atau efektifitasnya dalam membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.