

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Setelah proses asuhan keperawatan keluarga yang terdiri dari proses pengkajian, proses analisa data, proses penyusunan perencanaan intervensi, implementasi intervensi inovasi, serta proses evaluasi keperawatan sudah dijalankan. Dari seluruh proses asuhan keperawatan yang telah dijalankan, ditemukan bahwa penerapan dari intervensi senam Qi Gong dapat membantu proses penurunan tekanan pada klien kelolaan. Di mana nilai tekanan darah pada klien kelolaan berada pada angka 178/95 sebelum dilakukan pemberian intervensi inovasi senam Qi Gong, dan setelah dilakukan pemberian intervensi senam Qi Gong selama 4 minggu dengan frekuensi 3x/minggu ditemukan nilai tekanan darah menjadi 138/73 mmHg. Di mana nilai tekanan darah sistolik mengalami penurunan sejumlah 40 mmHg, dan nilai tekanan darah diastolik mengalami penurunan tekanan darah sejumlah 22 mmHg setelah dilakukannya penerapan intervensi senam Qi Gong. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh dari intervensi Senam Qi Gong dalam proses penurunan tekanan darah.

Sedangkan pada klien resume, yang diberikan intervensi standar dan mengonsumsi timun serta labu yang direbus dalam kurun waktu 4 minggu juga terbukti mampu untuk membantu proses penurunan tekanan darah. Dimana nilai tekanan darah sebelumnya berada pada angka 169/90 mmHg, dan setelah dilakukan pemberian intervensi standar nilai tekanan darah berada pada angka 142/75 mmHg. Hasil menunjukkan nilai tekanan darah sistolik mengalami penurunan sejumlah 27 mmHg, dan tekanan darah diastolik mengalami penurunan sejumlah 15 mmHg. Hasil dari kedua intervensi tersebut menunjukkan bahwa senam Qi Gong lebih efektif dalam membantu proses penurunan tekanan darah.

V.2 Saran

a. Bagi Lansia Hipertensi

Latihan senam Qi Gong, minum obat anti hipertensi secara teratur, serta membatasi asupan garam dapat dilakukan oleh lansia untuk membantu menurunkan tekanan darah.

b. Bagi Keluarga dengan Anggota Keluarga Lansia Hipertensi

Keluarga yang tinggal bersama dengan lansia hipertensi dapat melaksanakan tugas kesehatan keluarga melalui pemanfaatan senam Qi Gong untuk membantu proses penurunan serta pengendalian tekanan darah.

c. Bagi Pelayanan Kesehatan

1) Puskesmas

Hasil dari penerapan intervensi senam Qi Gong dapat dijadikan sebagai acuan dalam pembuatan program baru dalam sektor pengendalian hipertensi khususnya pada lansia guna membantu proses penurunan tekanan darah pada lansia.

2) Perawat

Perawat komunitas dapat melakukan kunjungan secara rutin guna membina BHSP pada lansia, dan dalam berkomunikasi penggunaan teknik *focusing* dapat dilakukan untuk membuat pembicaraan menjadi lebih terarah dan efisien. Selain itu, perawat komunitas mampu menerapkan senam Qi Gong dalam asuhan keperawatan keluarga dengan lansia hipertensi sebagai salah satu tindakan mandiri keperawatan yang dapat digunakan untuk membantu lansia dalam mengendalikan dan membantu proses penurunan tekanan darah.

d. Bagi Ilmu Keperawatan

Hasil dari pelaksanaan intervensi inovasi senam Qi Gong berbasis bukti dapat dijadikan acuan dalam proses pengembangan pada sektor ilmu keperawatan khususnya pada pengendalian hipertensi agregat lansia.

e. Bagi Peneliti

Hasil dari pelaksanaan intervensi inovasi senam Qi Gong berbasis bukti ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan

penelitian terkait senam Qi Gong serta pengendalian hipertensi pada lansia guna membantu pengembangan ilmu penelitian dalam keperawatan.

Nabila Nasya, 2024

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI MELALUI INTERVENSI SENAM QI GONG DALAM PENURUNAN TEKANAN DARAH DI RW 03 KELURAHAN GROGOL DEPOK

UPN “Veteran” Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
[www.upnvj.ac.id-www.library.upnvj.ac.id-www.repositroy.upnvj.ac.id]