

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Berdasarkan hasil pelaksanaan dan analisis intervensi keperawatan pada lansia dengan hipertensi, dapat disimpulkan bahwa terapi *Slow Stroke Back Massage (SSBM)* terbukti efektif sebagai pendekatan non-farmakologis dalam menurunkan tekanan darah pada kelompok lanjut usia. Secara umum, penelitian ini bertujuan untuk menerapkan dan mengembangkan intervensi keperawatan berbasis bukti (*evidence-based*) melalui terapi SSBM. Intervensi ini ditujukan untuk membantu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi dan mendukung pendekatan holistik dalam pengelolaan tekanan darah. Berdasarkan tujuan khusus, hasil penelitian menunjukkan:

- a. Asuhan keperawatan telah diberikan secara menyeluruh kepada lansia dengan hipertensi sesuai proses keperawatan, mulai dari pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi, hingga evaluasi
- b. Tekanan darah sebelum intervensi SSBM menunjukkan angka yang cukup tinggi pada kedua responden, dengan rentang tekanan yang lebih luas pada kelompok Ibu.L.
- c. Setelah dilakukan intervensi SSBM secara konsisten selama 9 sesi, tekanan darah pada kedua responden mengalami penurunan.
- d. Terjadi penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang lebih signifikan pada kelompok Ibu.L dibandingkan Ibu.T, menunjukkan bahwa pasien dengan tekanan darah awal yang lebih tinggi atau lebih bervariasi cenderung merespons lebih baik terhadap terapi SSBM.

Hasil ini mengindikasikan bahwa terapi SSBM memberikan efek relaksasi yang dapat membantu menstabilkan tekanan darah secara bertahap. Penurunan tekanan darah yang signifikan pasca intervensi mendukung pemanfaatan terapi ini sebagai bagian dari intervensi keperawatan dalam pengelolaan hipertensi. Dengan demikian, terapi *Slow Stroke Back Massage (SSBM)* dapat direkomendasikan sebagai salah satu bentuk intervensi non-farmakologis yang efektif dan mudah

diterapkan oleh perawat maupun keluarga dalam merawat lansia dengan hipertensi. Terapi ini juga dapat menjadi bagian dari pendekatan komprehensif untuk mengurangi risiko komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup lansia. Oleh karena itu, terapi SSBM dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari pendekatan komprehensif dalam pengelolaan hipertensi pada lansia.

## V.2 Saran

### a. Bagi Lansia dengan Hipertensi

Lansia bersama keluarga disarankan untuk rutin melakukan terapi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) sebagai bagian dari pendekatan non-farmakologis dalam pengelolaan hipertensi yang dapat dilakukan 3x dalam seminggu dengan waktu 10-15 menit, di samping itu dapat menjaga pola hidup sehat dengan mengurangi konsumsi garam, meningkatkan aktivitas fisik, dan mengelola stres. Lansia juga harus rutin memeriksakan tekanan darah mereka dan mengikuti saran medis yang diberikan oleh tenaga kesehatan

### b. Bagi Keluarga dengan Anggota Keluarga Lansia Hipertensi

Keluarga sebaiknya mendukung lansia dalam menjalani terapi SSBM dapat dilakukan terapi 10-15 menit bisa dilakukan dalam 3x seminggu dan pola hidup sehat dengan memberikan bantuan dalam pelaksanaan terapi dan memastikan lansia mengikuti jadwal pemeriksaan. Keluarga juga perlu memberikan dukungan emosional dan motivasi agar lansia tetap bersemangat untuk menjaga pola hidup sehat dan mematuhi intervensi yang diberikan oleh tenaga medis. Keluarga harus memahami pentingnya pola makan sehat dan gaya hidup aktif untuk membantu pengelolaan hipertensi pada lansia.

### c. Bagi Pelayanan Kesehatan

#### 1) Bagi Perawat

Memberikan edukasi secara menyeluruh kepada lansia dan keluarganya tentang terapi SSBM, termasuk teknik pelaksanaannya yang benar. Perawat juga harus memantau perkembangan tekanan darah pasien secara rutin dan memberikan intervensi yang sesuai dengan hasil pengukuran. Perawat

berperan penting dalam mendukung pengelolaan hipertensi pada lansia melalui penerapan asuhan keperawatan berbasis bukti, salah satunya dengan terapi Slow Stroke Back Massage (SSBM). Perawat diharapkan:

- a) Melakukan pengkajian secara komprehensif terhadap kondisi fisik, psikologis, sosial, dan spiritual lansia, termasuk mengidentifikasi keluhan subjektif seperti pusing atau stress yang membuat tekanan darah naik
  - b) Menerapkan komunikasi terapeutik secara aktif dalam membangun hubungan saling percaya antara perawat, lansia, dan keluarga, serta menggali persepsi lansia terhadap penyakit dan pengobatannya.
  - c) Memberikan edukasi menyeluruh kepada lansia dan keluarga terkait terapi SSBM, termasuk teknik pelaksanaan yang benar, durasi 10–15 menit, dan frekuensi 3 kali per minggu, serta memastikan keluarga dapat menerapkannya di rumah.
  - d) Mempromosikan Budaya Hidup Sehat dan Produktif (BHSP), seperti pengaturan pola makan, peningkatan aktivitas fisik, dan pengelolaan stres.
  - e) Melakukan pemantauan tekanan darah secara berkala, mengevaluasi respons terhadap terapi SSBM, dan menyesuaikan intervensi berdasarkan hasil pengukuran dan perkembangan kondisi klien.
  - f) Memberikan intervensi tambahan sesuai kebutuhan pasien dan memastikan koordinasi dengan tim kesehatan lainnya.
- 2) Bagi Puskesmas

Menyediakan pelatihan atau workshop untuk tenaga kesehatan agar meningkatkan pengetahuan tentang terapi SSBM dan teknik relaksasi lainnya. Puskesmas juga diharapkan dapat memberikan akses kepada lansia untuk melakukan terapi SSBM secara teratur melalui program kesehatan berbasis masyarakat, serta meningkatkan kolaborasi untuk menciptakan program pengelolaan hipertensi yang lebih komprehensif

a) Bagi Ilmu Keperawatan

Penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi pengembangan intervensi

keperawatan berbasis terapi non-farmakologis dalam pengelolaan hipertensi pada lansia. Ilmu keperawatan perlu menggali lebih dalam tentang efektivitas terapi SSBM dan teknik relaksasi lainnya, serta mengembangkan panduan praktis untuk implementasi di lapangan.

b) Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melibatkan lebih banyak sampel serta variasi kondisi kesehatan untuk memperluas hasil penelitian mengenai terapi SSBM pada lansia dengan hipertensi. Penelitian lebih lanjut juga diperlukan untuk mengeksplorasi mekanisme biologis terkait terapi SSBM dalam penurunan tekanan darah dan melihat interaksi antara terapi ini dengan pengobatan farmakologis. Selain itu, studi lebih mendalam mengenai dampak jangka panjang terapi SSBM terhadap kualitas hidup lansia dengan hipertensi perlu diperhatikan. Ke depan, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami mekanisme biologis di balik penurunan tekanan darah pasca-terapi SSBM serta interaksinya dengan terapi farmakologis.