

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Setelah memberikan asuhan keperawatan dan menerapkan *Evidence-Based Nursing*, khususnya melalui Senam *Tai Chi* pada lansia dengan hipertensi untuk mengurangi tingkat kecemasan, penulis menyimpulkan dalam Karya Ilmiah Akhir Ners (KIA Ners) yang berjudul "Analisis Asuhan Keperawatan Pada Lansia Hipertensi Dengan Kecemasan Melalui Penerapan Terapi Senam *Tai Chi* Untuk Menurunkan Kecemasan di Wilayah Kelurahan Parungpanjang Kabupaten Bogor" sebagai berikut:

- a. Berdasarkan dari hasil pengkajian klien kelolaan (Ny. A) dan klien resume (Ny. E), didapatkan keluhan utama yakni cemas akibat penyakit hipertensi yang diderita dan mengkhawatirkan adanya perburukan penyakit yang semakin parah. Setelah dilakukan pengkajian tingkat kecemasan menggunakan alat ukur *Geriatric Anxiety Scale* (GAS), didapatkan hasil sebelum dilakukan Senam *Tai Chi*, Ny. A klien kelolaan mendapatkan skor GAS 30 (kecemasan ringan), dan Ny. E klien resume dengan skor GAS 32 (Kecemasan Ringan).
- b. Masalah keperawatan yang ditetapkan untuk klien kelolaan (Ny. A) dan klien resume (Ny. E) ada 2 yaitu ansietas dan risiko perfusi serebral tidak efektif
- c. Intervensi keperawatan yang ditegakkan untuk klien kelolaan (Ny. A) dan klien resume (Ny. E) bertujuan untuk mengurangi kecemasan dan menurunkan tekanan darah. Intervensi keperawatan disusun berdasarkan buku SIKI, dimana intervensi tersebut berupa pengkajian tingkat kecemasan, pemantauan tanda vital, beri terapi non-farmakologis dan terapi inovasi mengurangi kecemasan yaitu senam *Tai Chi*.
- d. Dalam upaya mengatasi kecemasan yang dialami klien kelolaan (Ny. A) dan klien resume (Ny. E), penulis memberikan implementasi berupa terapi

relaxasi tarik nafas dalam, terapi musik, dan terapi inovasi yaitu Senam *Tai Chi*. Perawat juga memberi pendidikan kesehatan kepada Ny. A dan Ny. E terkait dengan definisi hipertensi, tanda gejala hipertensi, macam-macam hipertensi, cara mencegah hipertensi, cara mengatasi hipertensi, dan memberikan *booklet* mengenai penjelasan tentang pengertian, penyebab, tingkatan, dan tanda gejala kecemasan, serta definisi, tujuan dan manfaat, serta video tutorial cara melakukan senam *Tai Chi*. Untuk menunjang keberhasilan senam *Tai Chi*, perawat memodifikasi gerakan senam *Tai Chi* untuk memudahkan klien lansia mengikuti gerakan tanpa adanya risiko jatuh, pusing, dan cedera pada lansia. Mengikutsertakan anggota keluarga yang lain untuk ikut serta dalam senam *Tai Chi* agar dapat mengarahkan lansia apabila penulis sudah tidak melakukan implementasi. Perawat juga mengingatkan klien kelolaan dan klien resume akan manfaat latihan fisik dan mental dan memberikan dukungan emosional untuk meningkatkan motivasi mereka. Tingkat kecemasan klien kelolaan dan klien resume di kaji tiap minggu. Pada minggu terakhir kegiatan implementasi, penulis melakukan rencana tindak lanjut kepada keluarga Ny. A dan Ny. E terkait dengan senam *Tai Chi*, Penulis menganjurkan keluarga tetap menemani dan mengarahkan lansia untuk rutin melakukan senam *Tai Chi*, memfasilitasi lingkungan yang nyaman dan aman untuk melakukan senam *Tai Chi*, dan mengurangi beban kerja atau penambahan peran lansia guna mengurangi kecemasan.

- e. Setelah diberikan terapi Senam *Tai Chi*, terdapat penurunan tingkat kecemasan pada klien kelolaan (Ny. A) yaitu dari skor GAS 30 (kecemasan ringan) menjadi skor 16 (kecemasan minimal) dan klien resume (Ny. E) dari skor GAS 32 (kecemasan ringan) menjadi skor 18 (kecemasan minimal). Perawat berperan aktif dalam menciptakan suasana yang nyaman dan mendukung selama sesi intervensi, serta memberikan pendampingan emosional untuk meningkatkan rasa percaya diri klien. Kegiatan senam yang dilakukan bersama-sama juga membuat klien merasa senang dan dapat meningkatkan interaksi sosial dengan lansia lain,

dapat bertukar cerita sehingga terdapat andil terhadap penurunan kecemasan klien.

- f. Analisis perbedaan antara asuhan keperawatan teoritis dan praktik kasus kecemasan dengan senam *Tai Chi* menunjukkan bahwa meskipun prinsip-prinsip dasar asuhan keperawatan seperti pengkajian kecemasan, penetapan diagnosis keperawatan, perencanaan intervensi, pelaksanaan tindakan, dan evaluasi telah diterapkan, ada beberapa perbedaan antara teori dan praktik asuhan keperawatan. Secara teoritis, ada banyak cara untuk menangani kecemasan, seperti terapi relaksasi, teknik kognitif, dan farmakoterapi, tetapi pengobatan ini berfokus pada satu metode, yaitu senam *Tai Chi*.
- g. Hasil intervensi menunjukkan bahwa gerakan *Tai Chi* yang lembut, ritmis, dan berfokus pada teknik pernapasan dan konsentrasi mental dapat membantu menurunkan kecemasan pada lansia secara bertahap selama periode waktu tertentu. Senam *Tai Chi* terbukti berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan dan penurunan tekanan darah pada klien dengan hipertensi.

V.2 Saran

a. Bagi Lansia

Lansia diharapkan dapat melakukan senam *Tai Chi* secara mandiri di rumah minimal 2–3 kali dalam seminggu, dengan durasi latihan sekitar 30–45 menit per sesi. Untuk mempermudah pelaksanaan, lansia dianjurkan untuk mengikuti panduan gerakan yang tersedia melalui video tutorial dan *booklet* yang telah diberikan

b. Bagi Keluarga

Keluarga diharapkan dapat mendukung dan memotivasi lansia untuk rutin melakukan senam *Tai Chi* sebagai bagian dari perawatan hipertensi dan manajemen kecemasan. Keluarga juga dapat menciptakan lingkungan yang nyaman dalam menjalani terapi non-farmakologis seperti *Tai Chi*, serta mengedukasi diri tentang manfaat senam *Tai Chi* dan bagaimana cara membantu lansia dalam praktiknya di rumah. Selain itu, keluarga juga

diharapkan memotivasi lansia untuk pengobatan dan kontrol tekanan darah ke pelayanan kesehatan. Sediakan makanan rendah garam dan lemak untuk mengontrol tekanan darah tinggi.

c. Bagi Petugas Kesehatan

Petugas kesehatan diharapkan dapat memasukkan terapi senam *Tai Chi* sebagai salah satu intervensi dalam program promosi kesehatan dan pengelolaan kecemasan pada lansia hipertensi.

d. Keilmuan Keperawatan Jiwa

Keilmuan Keperawatan Jiwa diharapkan dapat menjadikan Senam *Tai Chi* sebagai intervensi inovasi yang dapat digunakan untuk lansia dengan kecemasan

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat mengembangkan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar, menggali informasi mendalam terkait detail makanan yang dikonsumsi lansia sebagai penghambat kontrol hipertensi, serta dapat digunakan sebagai pedoman untuk peneliti selanjutnya terutama dalam penanganan kecemasan pada lansia hipertensi.