

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang telah dibahas pada setiap tahap, dimulai dari tahap pengkajian hingga tahap evaluasi keperawatan yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a Pada keluarga kelolaan Ibu S ditegakkan dua diagnosa keperawatan, yaitu pemeliharaan kesehatan tidak efektif pada keluarga berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga mengambil keputusan terkait masalah kesehatan yang dialami, dan manajemen kesehatan tidak efektif berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga dalam mengenal masalah kesehatan. Pada keluarga resume pada keluarga Tn. H khususnya Ibu N juga ditegakkan pemeliharaan kesehatan tidak efektif berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga dalam mengambil keputusan mengenai tindakan yang tepat.
- b Fokus asuhan keperawatan ditujukan kepada keluarga Ibu S dan keluarga Tn. H khususnya Ibu N yang merupakan lansia dengan riwayat hipertensi. Pada Ibu S ditemukan keluhan seperti sakit kepala sesekali, mudah lelah, sulit tidur, dan tekanan darah yang cenderung tinggi. Sedangkan pada Ibu N ditemukan keluhan seperti pusing yang disertai dengan tengkuk terasa berat dan tekanan darah yang cenderung tinggi.
- c Intervensi yang diberikan kepada kedua klien berupa edukasi kesehatan mengenai hipertensi dan penerapan terapi nonfarmakologis berupa latihan fisik *isometric exercise*. Intervensi ini dilakukan sebanyak 3 kali per minggu selama 4 minggu, dimulai dari tanggal 9 Desember 2024 hingga 3 Januari 2025. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada kedua klien, serta peningkatan pemahaman dan kesadaran dalam pengelolaan hipertensi secara mandiri.
- d Penerapan *isometric exercise* terbukti mampu menurunkan tekanan darah serta meningkatkan kesadaran klien dan keluarga dalam mengelola kondisi

hipertensi secara mandiri. Hal ini diperoleh dari hasil evaluasi tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi, serta hasil wawancara yang menunjukkan bahwa klien merasa nyaman dan terbantu dengan adanya latihan fisik ringan yang mudah dilakukan di rumah.

V.2 Saran

a Bagi Lansia

Klien dapat mengatasi tekanan darah tinggi dengan rutin meminum obat didampingi dengan beberapa terapi non-farmakologis seperti melakukan terapi *isometric exercise* serta menjaga pola makannya. Klien dapat melakukan teknik ini selama 3 kali dalam seminggu secara rutin. Bagi klien dengan penderita hipertensi disarankan memeriksakan kondisi kesehatannya ke pelayanan kesehatan terdekat sebagai acuan berhasil atau tidaknya pengobatan dan mencegah terjadinya komplikasi yang tidak diharapkan.

b Bagi Keluarga

Keluarga diharapkan mampu memberikan dukungan yang optimal dalam merawat anggota keluarga yang mengalami hipertensi, khususnya melalui pendampingan secara aktif dalam menjalankan intervensi seperti *isometric exercise*.

c Bagi Pelayanan Kesehatan

Peneliti menyarankan agar pihak puskesmas dapat mempertimbangkan hasil penerapan *evidence based nursing* ini sebagai referensi dalam pelaksanaan terapi *isometric exercise* bagi penderita hipertensi. Selain itu, peneliti juga menganjurkan kepada perawat, khususnya kepada perawat komunitas, untuk mengimplementasikan terapi *isometric exercise* sebagai salah satu alternatif intervensi komplementer dalam membantu menurunkan tekanan darah pada individu dengan hipertensi.

d Bagi Institusi Bidang Kesehatan

Peneliti menyarankan agar hasil dari penerapan *evidence based* ini dijadikan sebagai salah satu acuan dalam pengembangan penelitian lanjutan yang berkaitan dengan masalah tekanan darah tinggi di lingkungan institusi kesehatan.

e Bagi Peneliti Selanjutnya

Pelaksanaan intervensi inovatif *isometric exercise* berbasis bukti ini dapat menjadi rujukan bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan studi mengenai terapi *isometric exercise* dan pengelolaan hipertensi pada lansia, guna mendukung kemajuan ilmu penelitian di bidang keperawatan.