

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi berhasil diterapkan sesuai dengan prinsip proses keperawatan. Proses dimulai dengan pengkajian menyeluruh, analisis data, penentuan diagnosa keperawatan prioritas, perumusan intervensi berdasarkan SIKI (2018), implementasi intervensi secara bertahap melalui lima TUK, serta evaluasi formatif dan sumatif. Dua diagnosa keperawatan yang diangkat—manajemen kesehatan tidak efektif dan gangguan pola tidur—dapat diatasi dengan pendekatan edukatif, rehabilitatif, dan suportif yang melibatkan peran aktif keluarga.
- b. Nilai tekanan darah pada lansia mengalami perubahan signifikan setelah diberikan intervensi *brisk walking exercise*. Awalnya, Ny. I memiliki tekanan darah sebesar 172/95 mmHg. Setelah intervensi dilakukan secara konsisten selama enam sesi, tekanan darah menurun menjadi 135/82 mmHg, menunjukkan adanya peningkatan kontrol terhadap hipertensi.
- c. Intervensi *brisk walking exercise* terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah lansia dengan hipertensi. Aktivitas ini disesuaikan dengan kondisi fisik lansia dan dilaksanakan sesuai pedoman WHO, disertai pemanasan, inti latihan, istirahat, dan pendinginan. Keberhasilan intervensi juga terlihat dari meningkatnya motivasi klien dalam melakukan aktivitas fisik secara mandiri serta keterlibatan aktif keluarga dalam mendukung pelaksanaan terapi.
- d. Terdapat kesesuaian antara teori dan praktik lapangan terkait pengaruh *brisk walking exercise* terhadap tekanan darah lansia. Hasil kasus kelolaan mendukung temuan ilmiah, seperti studi Malem et al. (2024), yang menyatakan bahwa *brisk walking* mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan. Hal ini menguatkan bahwa

penerapan teori dalam praktik keperawatan komunitas memiliki dasar ilmiah yang kuat.

V.2 Saran

a. Bagi Lansia

Berdasarkan hasil temuan, lansia disarankan untuk mengelola hipertensi melalui penerapan pola hidup sehat yang mencakup berbagai aspek secara menyeluruh. Lansia perlu mengonsumsi obat antihipertensi secara teratur sesuai anjuran tenaga kesehatan, serta mulai membatasi asupan garam dengan menghindari makanan tinggi natrium seperti ikan asin dan menggantinya dengan rempah alami. Konsumsi kafein juga perlu dibatasi maksimal dua cangkir per hari dan dihindari pada sore atau malam hari untuk mencegah gangguan tidur. Aktivitas fisik seperti *brisk walking* disarankan dilakukan selama 45 menit, minimal tiga hingga lima kali seminggu, sesuai kemampuan.

Lansia juga dianjurkan untuk aktif mengikuti kegiatan Posbindu guna memantau tekanan darah dan mendapatkan edukasi kesehatan secara rutin. Untuk membantu mengatasi stres dan memperbaiki kualitas tidur, lansia dapat mempraktikkan relaksasi napas dalam, menggunakan aromaterapi, atau menjalani terapi pijat ringan sebelum tidur. Selain itu, partisipasi dalam kegiatan sosial dan spiritual seperti pengajian dapat memperkuat kesehatan psikologis dan motivasi menjaga diri. Dukungan keluarga juga sangat penting dalam membimbing, memotivasi, dan membantu lansia menjalani perubahan gaya hidup, sehingga upaya pengendalian tekanan darah dapat berjalan optimal dan berkelanjutan.

b. Bagi Keluarga

Keluarga diharapkan berperan aktif dalam mendukung keberhasilan *brisk walking exercise* (BWE) dengan cara mengingatkan lansia, menemani saat latihan, dan memberikan dukungan emosional. Partisipasi ini dapat meningkatkan motivasi lansia dan mempererat hubungan keluarga. Selain itu, keluarga dapat menciptakan lingkungan sehat di rumah dengan menyediakan menu bergizi seimbang dan membatasi

konsumsi garam. Edukasi kepada keluarga juga penting agar mereka memahami manfaat BWE dan pentingnya pengendalian hipertensi secara menyeluruh.

c. Bagi Pelayanan Kesehatan

1) Bagi Puskesmas

Puskesmas disarankan untuk membangun hubungan saling percaya dengan lansia melalui komunikasi yang lembut, jelas, dan sabar, serta menggunakan teknik *focusing* dan *clarification* untuk memfokuskan pembicaraan agar lebih efektif. Petugas juga perlu menunjukkan empati, melibatkan keluarga, dan menciptakan lingkungan pelayanan yang ramah lansia agar lansia merasa dihargai dan lebih aktif menjaga kesehatannya.

2) Bagi Perawat Komunitas

Perawat komunitas dapat mengembangkan dan menerapkan intervensi berbasis *evidence-based practice* seperti *brisk walking exercise* dalam asuhan keperawatan keluarga dan komunitas. Perawat tidak hanya bertindak sebagai pelaksana intervensi, tetapi juga sebagai edukator, motivator, dan fasilitator perubahan gaya hidup sehat, sehingga berkontribusi dalam penurunan prevalensi hipertensi di masyarakat.

d. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan keperawatan dapat memanfaatkan hasil kegiatan ini sebagai referensi ilmiah dalam pengembangan kurikulum, khususnya dalam mata kuliah keperawatan komunitas dan keperawatan gerontik. Selain itu, terapi *brisk walking exercise* juga dapat dijadikan model praktik berbasis komunitas yang aplikatif untuk program pengabdian masyarakat maupun penelitian mahasiswa dan dosen.

e. Bagi Penelitian di Bidang Keperawatan

Hasil dan implikasi penerapan *brisk walking exercise* (BWE) ini dapat digunakan sebagai referensi dan rujukan untuk penelitian selanjutnya terkait terapi non-farmakologis dalam menurunkan tekanan darah, khususnya pada lansia dengan hipertensi. Peneliti selanjutnya diharapkan mampu mengevaluasi efektivitas BWE yang dikombinasikan

dengan terapi relaksasi lainnya seperti relaksasi napas dalam, aromaterapi, atau terapi spiritual.

Dara Sucika, 2025

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA HIPERTENSI MELALUI BRISK WALKING EXERCISE TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH DI RW 10 KELURAHAN GROGOL, DEPOK

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu kesehatan, Pendidikan profesi Ners Program Profesi
[www.upnvj.ac.id – www.upnvj.c.id-www.repository.upnvj.ac.id]