

## BAB V

### PENUTUP

#### V.1 Kesimpulan

Setelah dilaksanakan asuhan keperawatan dan penerapan *Evidence Based Nursing* berupa *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), maka diperoleh beberapa kesimpulan diantaranya :

- a. Gambaran pengkajian pada Ny. K merupakan klien berusia 67 tahun, pendidikan terakhir Sekolah Dasar, berstatus cerai mati, berlatar belakang suku Jawa dan sebagai ibu rumah tangga. Adapun Nn. A merupakan klien berusia 58 tahun, pendidikan terakhir SMP, belum menikah, berlatar belakang Jawa, dan kini bekerja sebagai penjaga kosan.
- b. Masalah keperawatan utama yang ditemukan pada kedua klien yaitu Ansietas. Ditetapkannya masalah ini melalui pengkajian dan penilaian tingkat kecemasan menggunakan instrumen *Geriatry Anxiety Scale* (GAS) dengan total skor yang diperoleh klien Ny. K yaitu 22 (kecemasan sedang) dan Nn. A yaitu 18 (kecemasan ringan). Diagnosa sekunder yang ditemukan pada kedua klien berbeda, Ny. K dengan masalah risiko perfusi serebral tidak efektif, dan gangguan mobilitas fisik ditemukan pada Nn. A.
- c. Rencana keperawatan disusun berdasarkan masalah utama pada kedua klien, yang mencakup intervensi keperawatan dan intervensi inovasi berupa *acceptance and commitment therapy*.
- d. Implementasi keperawatan dilakukan selama delapan hari dalam dua minggu secara bertahap, yang meliputi pengkajian awal, strategi pelaksanaan, intervensi keperawatan generalis serta penerapan *acceptance and commitment therapy* yang dibantu dengan media *booklet* juga buku kerja untuk klien.
- e. Evaluasi keperawatan pada kedua klien menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan terapi inovasi *acceptance and commitment therapy*. Pada Ny. K penurunan skor tingkat kecemasan semula

22 menjadi 18, sedangkan pada Nn. A skor tingkat kecemasan semula 16 menjadi 13.

- f. Penerapan *evidence based nursing* melalui *acceptance and commitment therapy* terbukti memberikan dampak positif terhadap penurunan tingkat kecemasan lansia dengan hipertensi. Intervensi ini efektif untuk membantu klien dalam menerima diri, menentukan nilai hidup, dan membantu klien untuk komitmen terhadap tindakan yang dipilihnya.

## V.2 Saran

### a. Bagi Lansia

Diharapkan lansia yang mengalami kecemasan akibat penyakit kronis seperti hipertensi dapat menerapkan teknik-teknik yang diperoleh melalui terapan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), seperti latihan *mindfulness*, mengenali dan menerima pikiran negatif, serta menjalani aktivitas sesuai dengan nilai hidup yang bermakna.

### b. Bagi Petugas Kesehatan

Penerapan terapi ACT dapat dijadikan alternatif intervensi non-farmakologis yang efektif dalam menangani kecemasan pada lansia dengan hipertensi. Diharapkan tenaga kesehatan, khususnya perawat dapat meningkatkan kompetensinya dalam pendekatan psikoterapeutik sederhana dan mengintegrasikannya dalam pelayanan keperawatan komunitas maupun pelayanan posyandu lansia.

### c. Bagi Keluarga

Dukungan keluarga memiliki peran penting dalam membantu lansia menjalani terapi secara konsisten. Diharapkan keluarga dapat menjadi pendamping emosional yang aktif dalam mendengarkan keluhan lansia, memberikan motivasi untuk tetap menjalani latihan-latihan ACT, serta membantu menciptakan lingkungan yang tenang dan suportif di rumah.

### d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan sebagai pedoman awal dalam penerapan ACT untuk lansia hipertensi. Diharapkan peneliti selanjutnya

dapat mengembangkan intervensi serupa dengan populasi yang lebih luas dan metode evaluasi yang lebih objektif.