

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang telah dibahas pada setiap tahap, mulai dari tahap pengkajian hingga evaluasi keperawatan yang telah dilakukan oleh peneliti, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

- a. Pada keluarga kelolaan yaitu Ny. F telah ditegakkan 3 diagnosa keperawatan diantaranya Pemeliharaan kesehatan tidak efektif pada keluarga Ny. F berhubungan dengan Ketidakmampuan keluarga dalam mengenal masalah kesehatan, Perilaku kesehatan cenderung beresiko pada keluarga Ny. F berhubungan dengan kurangnya terpapar informasi, dan Manajemen kesehatan tidak efektif pada keluarga Ny. F berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga mengambil keputusan yang tepat. Pada keluarga resume yaitu Tn. A juga ditegakkan diagnosa Pemeliharaan kesehatan tidak efektif pada keluarga Ny. F berhubungan dengan Ketidakmampuan keluarga dalam mengenal masalah kesehatan
- b. Fokus asuhan keperawatan ditujukan kepada keluarga Ny. F dan keluarga yang memiliki riwayat hipertensi. Pada Ny. F hanya ditemukan keluhan nyeri sendi sebab lansia menyampaikan bahwa selama ini Ny. F tidak merasakan gejala apapun, namun memang tekanan darah Ny. F selalu tinggi. Sedangkan pada Tn. A ditemukan keluhan seperti nyeri tengkuk, nyeri sendi, pusing, sesekali mata berkunang-kunang, dan sering terbangun pada malam hari.
- c. Intervensi yang diberikan kepada kedua klien berupa edukasi kesehatan mengenai hipertensi dan penerapan terapi non farmakologi yang dapat dilakukan seperti latihan fisik ringan senam tera. Intervensi ini dilakukan sebanyak 6 kali selama 2 minggu. Dimulai pada tanggal 5 – 21 September 2025. Dan hasil evaluasi yang didapatkan bahwa adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada kedua lansia, serta terjadinya peningkatan pemahaman mengenai penyakit dan cara pengelolaan hipertensi secara mandiri di rumah
- d. Penerapan intervensi senam tera terbukti mampu membantu menurunkan dan menstabilkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Dan intervensi ini dapat dilakukan secara mandiri di rumah, karena tidak perlu menggunakan alat khusus, namun bisa dipadukan dengan alunan musik agar membantu menciptakan suasana

yang tenang. Hal ini diperoleh dari hasil evaluasi tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi, serta telah dilakukan wawancara yang menunjukkan bahwa selama dilakukan senam tera secara bersama lansia merasa nyaman dan membantu tubuh agar rileks

V.2 Saran

a. Bagi Lansia

Penerapan intervensi Senam Tera ini diharapkan dapat memberikan wawasan serta pengetahuan bagi lansia dalam meningkatkan kemampuan mengelola kondisi yang dialaminya, serta menjadi pengacu untuk menstabilkan tekanan darah tinggi pada lansia seperti melakukan terapi senam tera. Dan klien dapat melakukan tehnik ini selama 6 kali dalam dua minggu secara rutin. Dan bagi klien dengan penderita hipertensi disarankan untuk memeriksakan kondisi kesehatannya ke fasilitas layanan kesehatan secara rutin

b. Bagi Keluarga

Anggota keluarga berperan aktif dalam merawat anggota keluarganya terkhusus lansia yang mengalami hipertensi dengan menerapkan intervensi senam tera secara mandiri di rumah sebagai upaya untuk menstabilkan tekanan darah tinggi pada lansia

c. Bagi Pelayanan Kesehatan

1) Bagi perawat

Penerapan intervensi senam tera berbasis *evidencebased nursing* diharapkan dapat menjadi referensi dalam mendukung proses pelaksanaan asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi. Khususnya kepada perawat komunitas, untuk mengimplementasikan terapi senam tera sebagai salah satu alternatif intervensi komplementer dalam membantu menurunkan tekanan darah tinggi

2) Bagi Puskesmas

Intervensi senam tera berbasis *evidence-based nursing* diharapkan mampu menjadi salah satu program kerja tambahan bagi puskesmas untuk membantu menstabilkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi

d. Bagi Institusi Kesehatan

Lembaga Institusi dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai sumber informasi bagi institusi keperawatan terkait pemberian asuhan keperawatan melalui terapi non farmakologi pada lansia dengan hipertensi. Dan peneliti menyarankan agar hasil 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 senam tera berbasis bukti ini dapat menjadi rujukan bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan studi mengenai terapi senam tera dan pengelolaan hipertensi pada lansia guna mendukung kemajuan ilmu penelitian keperawatan