

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan rangkaian proses asuhan keperawatan yang telah dilaksanakan peneliti, diawali pada tahap pengkajian hingga evaluasi, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Setelah pelaksanaan asuhan keperawatan, keluarga Bapak A menunjukkan peningkatan pengetahuan terkait pengelolaan hipertensi mampu mengenali masalah kesehatan, serta menerapkan perilaku hidup sehat seperti diet rendah garam, rutin beraktivitas fisik, dan patuh minum obat. Keluarga Bapak A juga dapat melakukan intervensi *foot and back massage* secara mandiri dengan benar sehingga terjadi penurunan tekanan darah dan peningkatan kualitas tidur pada klien. Hasil serupa ditunjukkan keluarga Bapak E yang mengalami penurunan tekanan darah dan perbaikan kualitas tidur setelah intervensi *foot and back massage*, meskipun masih diperlukan dukungan kader kesehatan untuk memfasilitasi pemanfaatan layanan kesehatan secara optimal.
- b. Nilai tekanan darah klien kelolaan sebelum dilakukan intervensi *foot and back massage* ialah 149/99 mmHg dan pada klien resume nilai tekanan darah sebelum dilakukan intervensi *foot and back massage* ialah 161/104 mmHg. Nilai kualitas tidur klien kelolaan sebelum intervensi *foot and back massage* ialah 6 dan pada klien resume yakni 10.
- c. Nilai tekanan darah klien kelolaan setelah dilakukan intervensi *foot and back massage* ialah 127/81 mmHg dan pada klien resume yakni 142/87 mmHg. Nilai kualitas tidur klien kelolaan setelah intervensi *foot and back massage* ialah 4 dan pada klien resume yakni 5.
- d. Ibu E mengalami penurunan rata-rata nilai tekanan darah setelah dilakukan intervensi pada sistolik dan diastolik, dengan penurunan rata-rata sistolik sebesar 8,83 mmHg dan diastolik sebesar 7,84 mmHg. Hal serupa juga ditemukan pada Ibu K, di mana terjadi penurunan rata-rata sistolik sebesar 4,5 mmHg dan diastolik sebesar 3,34 mmHg. Selain itu, didapatkan juga

penurunan *score* kualitas tidur pada Ibu E dan Ibu K, yang mana dari 6 menjadi 4 dan dari 10 menjadi 5. Hal tersebut mengindikasikan bahwa terjadi peningkatan kualitas tidur dari kualitas tidur buruk ke kualitas tidur baik pada klien kelolaan dan klien resume setelah dilakukan intervensi.

V.2 Saran

a. Bagi Lansia

Lansia dengan hipertensi disarankan mampu mengelola tekanan darahnya dengan minum obat sesuai anjuran agar tekanan darah tetap terkontrol, menjaga pola makan dengan konsumsi buah, sayur, sumber protein hewani rendah lemak seperti ayam tanpa kulit, ikan, putih telur, dan produk olahan susu rendah lemak, serta membatasi asupan garam yang tidak melebihi 1 sendok teh/3 sendok teh MSG per hari. Lansia juga disarankan melakukan aktivitas fisik seperti berjalan, jogging, atau bersepeda selama 30-60 menit yang dilakukan 5-7 kali per minggu, serta termotivasi untuk melakukan terapi pendamping seperti *foot and back massage* dengan frekuensi 2-3 kali dalam seminggu. Selain itu, lansia dengan hipertensi juga diharapkan rutin kontrol kesehatan ke pelayanan kesehatan minimal sebulan sekali untuk mencegah komplikasi dari penyakitnya.

b. Bagi Keluarga

Keluarga diharapkan berperan aktif dalam proses perawatan anggota keluarga yang mengalami hipertensi dengan cara berpartisipasi dalam pengelolaan pengobatan. Dukungan keluarga sangat penting untuk meningkatkan kepatuhan penderita dalam mengonsumsi obat antihipertensi serta dalam menerapkan gaya hidup sehat guna mencegah terjadinya komplikasi penyakit. Selain itu, keluarga juga dapat berkontribusi dengan membantu pelaksanaan terapi pendamping berupa *foot and back massage* sebanyak 2-3 kali dalam seminggu sebagai upaya mendukung efektivitas perawatan.

c. Bagi Pelayanan Kesehatan

Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi terkait terapi pendamping untuk membantu

pengelolaan hipertensi. Perawat puskesmas dapat mengintegrasikan terapi *foot and back massage* sebagai salah satu terapi pendamping dalam upaya pengelolaan tekanan darah dan peningkatan relaksasi, khususnya pada lansia hipertensi karena terapi ini telah terbukti dapat memberikan rasa nyaman pada klien.

d. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan dapat menjadi penelitian ini sebagai acuan dalam mengembangkan pembelajaran terkait manajemen hipertensi dan penerapan terapi komplementer seperti *foot and back massage* untuk pengelolaan hipertensi, sehingga mahasiswa memiliki pengetahuan dan keterampilan yang dapat diterapkan dalam praktik keperawatan.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dalam memberikan edukasi pada kelompok lansia, peneliti selanjutnya disarankan menyampaikan edukasi dengan tempo yang lebih perlahan, sistematis, dan menggunakan bahasa yang sederhana agar informasi dapat dipahami dengan baik. Selain itu, penting untuk menerapkan komunikasi terapeutik yang efektif guna membangun hubungan saling percaya serta menciptakan suasana yang nyaman selama proses pemberian asuhan keperawatan.