

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Asuhan keperawatan keluarga yang diberikan kepada agregat dewasa selama empat minggu menunjukkan bahwa intervensi komprehensif, meliputi edukasi kesehatan, fasilitasi pengambilan keputusan, pendampingan latihan isometrik, serta modifikasi gaya hidup, berkontribusi terhadap peningkatan literasi kesehatan, kemampuan manajemen mandiri, dan kesiapan agregat dewasa dalam memanfaatkan layanan kesehatan. Peran keluarga terbukti mendukung keberhasilan intervensi melalui peningkatan kepatuhan latihan, pengingat terapi, serta pengaturan pola makan. Meskipun demikian, intervensi menghadapi beberapa kendala, seperti keterbatasan waktu dan perlunya penyesuaian strategi komunikasi agar selaras dengan karakteristik kelompok dewasa.

Berdasarkan hasil evaluasi klinis, terdapat penurunan tekanan darah sistolik sebesar 6–7 mmHg dan diastolik 5–9 mmHg, yang menunjukkan respons positif terhadap kombinasi latihan isometrik dan modifikasi gaya hidup sebagai intervensi non-farmakologis. Secara keseluruhan, temuan ini mengindikasikan bahwa pendekatan keperawatan berbasis keluarga dengan dukungan intervensi yang terstruktur dapat menjadi strategi efektif dalam pengendalian hipertensi serta peningkatan kualitas hidup agregat dewasa.

V.2 Saran

a. Bagi Agregat Dewasa

Dewasa dengan hipertensi disarankan untuk terus menerapkan latihan isometrik dan konsumsi daun seledri sebagai bagian dari upaya pengendalian tekanan darah secara mandiri. Konsistensi dalam melakukan latihan dan pemilihan dosis konsumsi yang tepat perlu diperhatikan agar hasil yang diperoleh optimal. Selain itu, individu diharapkan dapat meningkatkan pemahaman mengenai faktor risiko dan gaya hidup sehat guna mencegah kekambuhan maupun komplikasi hipertensi.

b. Bagi Keluarga

Keluarga diharapkan berperan aktif dalam memberikan dukungan kepada anggota keluarga dengan hipertensi, baik melalui pendampingan saat melakukan latihan isometrik maupun dalam memastikan ketersediaan dan konsumsi daun seledri secara teratur. Peningkatan komunikasi, pemantauan tekanan darah, serta pembiasaan lingkungan rumah yang sehat perlu ditingkatkan agar proses pengendalian tekanan darah dapat berjalan lebih efektif.

c. Bagi Pelayanan Kesehatan

Tenaga kesehatan disarankan untuk mempertimbangkan latihan isometrik dan pemberian daun seledri sebagai alternatif intervensi nonfarmakologis dalam program pengendalian hipertensi di layanan primer. Edukasi terstruktur, pelatihan teknik latihan isometrik yang benar, serta monitoring berkala perlu dipadukan dalam praktik keperawatan untuk meningkatkan keberhasilan penurunan tekanan darah. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan protokol pelayanan terkait terapi komplementer untuk hipertensi.

d. Bagi Institusi Bidang Kesehatan

Institusi pendidikan dan layanan kesehatan diharapkan memasukkan intervensi latihan isometrik dan penggunaan herbal seperti daun seledri ke dalam materi pembelajaran atau modul promosi kesehatan berbasis evidence-based practice. Pengembangan kurikulum dan kegiatan pengabdian masyarakat yang mengangkat topik intervensi nonfarmakologis untuk pengendalian hipertensi perlu terus ditingkatkan guna memperkaya praktik keperawatan yang inovatif dan efektif.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas variabel penelitian, seperti pengaruh jangka panjang intervensi kombinasi latihan isometrik dan daun seledri, variasi dosis, serta efektivitas pada kelompok usia atau kondisi komorbid tertentu. Metode penelitian dengan desain eksperimen dan jumlah sampel yang lebih besar diperlukan untuk memperoleh hasil

yang lebih komprehensif dan memperkuat evidence-based nursing terkait pengendalian hipertensi melalui terapi nonfarmakologis.