

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan temuan dari data hasil pemberian asuhan keperawatan keluarga secara komprehensif dapat ditarik kesimpulan bahwa:

- a. Keluarga Ny. K sebagai keluarga binaan mempunyai dua masalah, meliputi Pemeliharaan Kesehatan Tidak Efektif pada Keluarga Ny. K khususnya Ny. K sebagai masalah prioritas. Sementara masalah kedua ialah Manajemen Kesehatan Tidak Efektif pada Keluarga Ny. K khususnya Ny. K. Pada keluarga resume diambil masalah Manajemen Kesehatan Tidak Efektif pada Keluarga Tn. D khususnya Tn. D yang menjadi prioritas masalah.
- b. Intervensi senam lansia dilakukan selama 30 menit, sedangkan *finger grip relaxation* diterapkan selama 15 menit. Meskipun terdapat durasi perbedaan waktu pemberian intervensi, namun kedua intervensi memperoleh hasil yang nyata terhadap penurunan tekanan darah pada kedua klien lansia penderita hipertensi.
- c. Senam lansia memiliki pengaruh yang jelas terlihat terhadap penurunan tekanan darah pada kedua klien. Hal tersebut dilihat dari rata-rata penurunan tekanan darah Ny. K turun sebanyak 6 mmHg untuk tekanan sistolik, sementara rata-rata penurunan pada diastolik sebesar 3 mmHg. Sedangkan pada Tn. D mengalami penurunan rata-rata pada sistolik mencapai 7 mmHg, sedangkan untuk tekanan diastolik sebesar 5 mmHg.
- d. Teknik *finger grip relaxation* juga memperoleh hasil yang positif terhadap penurunan tekanan darah. Penurunan rata-rata pada tekanan sistolik pada Ny. K sebesar 9,5 mmHg, sedangkan untuk tekanan rata-rata diastolik menurun sebesar 7 mmHg. Demikian juga yang terjadi pada Tn. D dengan rata-rata penurunan tekanan sistolik pada Tn. D 12,5 mmHg, sedangkan pada diastolik sebesar 9 mmHg.
- e. Hasil dari data pengamatan tekanan darah menunjukkan bahwa kedua intervensi terbukti mampu menurunkan tekanan darah secara akut.

Meskipun begitu, terdapat pola penurunan tekanan darah yang berbeda akibat peranan pada faktor seperti pada senam lansia dipengaruhi oleh kebugaran fisik, kebiasaan makan, tingkat aktivitas fisik, sumber daya alat yang dipunya. Sebaliknya pada intervensi *finger grip relaxation* terdapat peranan faktor seperti rentang fokus, spiritualitas, kondisi lingkungan dan konsumsi obat.

V.2 Saran

a. Bagi lansia hipertensi

Pada lansia yang menderita hipertensi dianjurkan untuk memelihara kondisi kesehatannya dengan melakukan kegiatan senam lansia setidaknya 2 kali per minggu dengan durasi 30 menit setiap sesi. Selain itu, pengelolaan hipertensi secara sederhana disarankan dengan melakukan *finger grip relaxation* setiap hari selama 15 menit menggenggam jari disertai napas dalam. Dalam pelaksanaan *finger grip relaxation*, lansia disarankan untuk menutup mata agar mengurangi distraksi dan meningkatkan fokus. Melakukan kedua intervensi tersebut secara teratur akan mendapatkan peluang manfaat penurunan tekanan darah dalam jangka waktu panjang. Lansia juga disarankan untuk mengubah kebiasaan hidup dengan diet rendah garam, meningkatkan aktivitas fisik, kepunyaan alat monitoring tekanan darah, kepatuhan terhadap pengobatan, rutin melakukan pemeriksaan kesehatan untuk menunjang keberhasilan manajemen hipertensi secara mandiri pada lansia.

b. Bagi Keluarga dengan Anggota Keluarga Hipertensi

Keluarga berperan sebagai kunci keberhasilan tingkat konsistensi lansia terhadap kontinuitas penerapan senam lansia dan *finger grip relaxation* di rumah. Keluarga disarankan untuk membantu memfasilitasi lingkungan rumah yang nyaman menunjang kesehatan, membuat jadwal latihan rutin, dan turut ikut melakukan tindakan secara bersama guna menambah motivasi lansia. Keluarga juga dihimbau aktif dalam memonitoring nilai tekanan darah, mengawasi latihan serta kepatuhan minum obat, melakukan kegiatan ibadah bersama, dan secara berkala mendampingi lansia untuk beraktivitas

ringan di luar. Dengan demikian, adanya dukungan dari keluarga akan menambah peluang efek jangka panjang untuk mengontrol tekanan darah.

c. Bagi Pelayanan Kesehatan

1) Puskesmas

Puskesmas yang merupakan layanan kesehatan primer sebaiknya memadukan terapi non-farmakologi dengan program dan layanan kesehatan yang ada. Hal tersebut dapat berupa menyediakan kegiatan rutin seperti senam lansia setiap minggu dan pelatihan terapi *finger grip relaxation* melalui edukasi bulanan. Puskesmas juga sebaiknya memberikan latihan kepada kader kesehatan untuk menjadi memimpin latihan dan melakukan pemantauan tekanan darah pada lansia secara berkala. Dengan begitu, puskesmas dapat mengembangkan fungsi sebagai sarana promotif hingga preventif sehingga mengurangi beban hipertensi dalam tingkat komunitas.

2) Perawat

Bagi perawat yang bertugas di lingkup gerontik ataupun komunitas direkomendasikan untuk melakukan asuhan keperawatan yang berbasis bukti dalam mengelola lansia hipertensi. Hal tersebut dapat berupa mengadopsi intervensi senam lansia dan *finger grip relaxation* ke dalam rencana asuhan. Perawat dapat memberikan edukasi dan pelatihan kepada lansia beserta keluarga terkait penatalaksanaan untuk mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi. Selain itu, perlu adanya penekanan kepada keluarga mengenai pentingnya membantu pemantauan tekanan darah lansia, mengingatkan jadwal kontrol rutin, dan membuat lingkungan yang nyaman untuk menunjang kesehatan.

d. Bagi Ilmu Keperawatan

Pada ilmu keperawatan perlu mengintegrasikan intervensi non-farmakologi seperti senam lansia dan *finger grip relaxation* untuk dimasukkan ke dalam kurikulum pendidikan. Penelitian terkait pengembangan pedoman protokol yang terstandar untuk senam lansia serta *finger grip relaxation* agar dapat menjadi acuan yang baku. Hasil dari temuan karya ilmiah ini juga

diharapkan dapat menambah referensi pada praktik keperawatan komunitas dan keluarga sehingga penekanan angka hipertensi pada lansia menjadi menurun.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian yang berdesain *quasi-experimental* dengan jangka panjang sebagai evaluasi lebih menyeluruh terkait efek pada aspek kebugaran fisik, jenis kelamin, kualitas tidur, komorbiditas, kognitif, dan mekanisme fisiologis yang terjadi.