

BAB V

PENUTUP

V. 1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis serta penerapan asuhan keperawatan keluarga pada lansia yang mengalami hipertensi di RT 09 RW 02 Kelurahan Kamal, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Asuhan keperawatan keluarga dapat dilaksanakan secara sistematis melalui tahapan pengkajian, diagnosis, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Proses ini berperan penting dalam membantu keluarga mengenali permasalahan kesehatan lansia, khususnya yang berkaitan dengan hipertensi, serta meningkatkan kemampuan keluarga dalam mengelola kondisi tersebut.
- b. Pada keluarga kelolaan Ny. T ditemukan dua masalah utama, yaitu Pemeliharaan Kesehatan Tidak Efektif pada Keluarga Ny.T khususnya Ny.T dan Manajemen Kesehatan Tidak Efektif pada Keluarga Ny.T khususnya Ny.T. Pada keluarga Ny.A selaku keluarga resume, ditegakkan diagnosa Pemeliharaan Kesehatan Tidak Efektif pada Keluarga Tn. S khususnya Ny.A dan Kesiapan Peningkatan Manajemen Kesehatan Tn. S khususnya Tn. S.
- c. Kedua responden, Ny. T dan Ny. A, memperoleh intervensi berupa latihan ergonomis dan terapi musik Mozart. Kegiatan latihan ergonomis dilaksanakan tiga kali dalam seminggu selama tiga minggu berturut-turut pada sore hari dengan durasi latihan 20-30 menit setiap kali sesi. Sementara itu, pemberian terapi musik Mozart dilakukan selama 14 hari berturut-turut dengan waktu pemutaran sekitar 30 menit per sesi. Pelaksanaan kedua intervensi tersebut menunjukkan terjadinya penurunan tekanan darah yang konsisten pada kedua responden, menandakan bahwa latihan fisik dan terapi relaksasi efektif dalam membantu pengendalian tekanan darah.

- d. Latihan ergonomis terbukti memberikan pengaruh positif terhadap penurunan tekanan darah. Pada Ny. T, tekanan darah sistolik menurun sebesar 27 mmHg dan diastolik sebesar 13 mmHg, dengan rata-rata penurunan tekanan darah sebesar 8.44 mmHg pada sistolik dan 6.56 mmHg pada diastolik. Sedangkan pada Ny. A, tekanan darah sistolik menurun hingga 29 mmHg dan diastolik turun 19 mmHg, dengan rata-rata penurunan masing-masing 10.77 mmHg untuk sistolik dan 8.56 mmHg untuk diastolik.
- e. Terapi musik Mozart terbukti memberikan efek positif dalam menurunkan tekanan darah. Pada Ny. T, tekanan darah sistolik mengalami penurunan sebesar 20 mmHg dan diastolik turun 9 mmHg, dengan rata-rata penurunan masing-masing 7.64 mmHg untuk sistolik dan 5.36 mmHg untuk diastolik. Sementara itu, pada Ny. A, tekanan darah sistolik berkurang sebesar 28 mmHg dan diastolik menurun 15 mmHg, dengan rata-rata penurunan 12.65 mmHg untuk sistolik serta 9.92 mmHg untuk diastolik.
- f. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua terapi memberikan pengaruh positif terhadap penurunan tekanan darah, meskipun tingkat efektivitasnya dapat berbeda pada setiap individu. Variasi tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti usia, ketepatan dalam melakukan gerakan, gaya hidup seperti kebiasaan minum kopi, aktivitas fisik tambahan, serta kondisi lingkungan selama intervensi yang dapat mempengaruhi respons fisiologis tubuh terhadap terapi.
- g. Penerapan latihan ergonomis dan terapi musik Mozart dalam konteks praktik keperawatan berbasis bukti (*evidence-based practice*) berperan penting dalam meningkatkan keterlibatan aktif keluarga dalam perawatan lansia. Melalui proses edukasi dan pelatihan, keluarga mampu memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk melaksanakan terapi secara mandiri di rumah, sehingga kontinuitas perawatan dan efektivitas intervensi dapat dipertahankan secara optimal.

V.2 Saran

a. Bagi Lansia Hipertensi

Lansia dengan hipertensi diharapkan dapat menjaga kesehatan dan mengontrol tekanan darah melalui penerapan aktivitas fisik ringan, seperti latihan ergonomis yang dilakukan sebanyak tiga kali dalam seminggu selama 20–30 menit pada setiap sesi, serta terapi musik Mozart yang dilakukan setiap hari selama 30 menit sebagai bentuk relaksasi. Kedua intervensi tersebut dapat menjadi strategi non farmakologis yang efektif untuk menurunkan tekanan darah, meningkatkan relaksasi, dan memperbaiki kualitas hidup lansia. Selain itu, lansia disarankan untuk menerapkan pola hidup sehat dengan mengurangi asupan makanan yang tinggi garam, makanan olahan, dan gorengan; mengurangi asupan kopi atau minuman berkafein; serta mengelola stres melalui kegiatan positif seperti relaksasi, ibadah, atau aktivitas sosial ringan. Lansia juga dianjurkan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala di fasilitas pelayanan kesehatan untuk memantau tekanan darah dan kondisi tubuh secara menyeluruh, mematuhi pengobatan yang diresepkan oleh tenaga kesehatan, serta menghindari penggunaan obat-obatan bebas atau jamu-jamuan tanpa pengawasan medis, karena dapat meningkatkan risiko efek samping dan memperburuk kondisi hipertensi.

b. Bagi Keluarga dengan Anggota Keluarga Hipertensi

Keluarga yang memiliki anggota dengan hipertensi diharapkan dapat berperan secara aktif dalam mendukung proses perawatan melalui pemberian pendampingan, motivasi, serta pengawasan terhadap pelaksanaan terapi nonfarmakologis, seperti latihan ergonomis dan terapi musik Mozart secara mandiri di rumah. Keterlibatan keluarga memiliki peran penting dalam menjaga konsistensi pelaksanaan terapi, membantu lansia dalam mengontrol tekanan darah, serta meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh. Selain itu, keluarga perlu menerapkan gaya hidup sehat bersama dengan membatasi penggunaan garam, menghindari konsumsi makanan

c. Bagi Pelayanan Kesehatan

1) Puskesmas

Puskesmas diharapkan dapat mengembangkan dan mengintegrasikan program promosi kesehatan dan pencegahan hipertensi melalui penerapan terapi non farmakologis, seperti latihan ergonomis dan terapi musik Mozart, dalam kegiatan posyandu lansia atau program pengelolaan penyakit kronis. Upaya ini dapat diimplementasikan terutama pada lansia penderita hipertensi guna membantu menurunkan tekanan darah serta meningkatkan kualitas hidup mereka. Selain itu, Puskesmas perlu memperkuat edukasi kepada masyarakat dan keluarga mengenai pentingnya penerapan gaya hidup sehat, kepatuhan terhadap pengobatan yang diresepkan tenaga kesehatan, serta risiko penggunaan obat atau jamu tanpa pengawasan medis.

2) Perawat

Perawat, khususnya perawat komunitas, berperan penting sebagai edukator, motivator, dan fasilitator dalam membantu lansia dan keluarga menerapkan gaya hidup sehat serta melaksanakan terapi non farmakologis secara rutin di rumah. Perawat diharapkan dapat mengembangkan dan menerapkan intervensi berbasis *evidence-based practice* seperti latihan ergonomis dan terapi musik Mozart dalam asuhan keperawatan keluarga dan komunitas bagi lansia dengan hipertensi. Selain itu, perawat perlu melatih keluarga agar mampu mendampingi lansia dalam menjalankan terapi secara mandiri dan melakukan pemantauan berkala terhadap tekanan darah serta kondisi fisik lansia untuk menilai efektivitas intervensi dan mencegah komplikasi. Melalui pendekatan ini, perawat berkontribusi dalam meningkatkan kontrol tekanan darah, menurunkan risiko komplikasi hipertensi, dan memperbaiki kualitas hidup lansia di masyarakat.

d. Bagi Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu keperawatan, terutama dalam penerapan intervensi non farmakologis untuk pengelolaan hipertensi pada lansia. Penerapan latihan ergonomis dan

terapi musik Mozart menunjukkan bahwa pendekatan berbasis bukti (*evidence-based practice*) dapat menjadi strategi efektif dalam menurunkan tekanan darah serta meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikologis lansia. Temuan ini diharapkan dapat memperkaya referensi ilmiah dalam praktik keperawatan komunitas, serta menjadi dasar bagi pengembangan intervensi keperawatan yang lebih inovatif dan holistik dalam upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi.

e. Bagi Peneliti Utama

Bagi peneliti utama, hasil penelitian ini menjadi pengalaman berharga dalam penerapan praktik keperawatan berbasis bukti (*evidence-based practice*) di lapangan, khususnya dalam mengelola hipertensi pada lansia melalui pendekatan non farmakologis. Peneliti diharapkan dapat mengembangkan kompetensi dalam melakukan penelitian terapan yang berorientasi pada peningkatan kualitas asuhan keperawatan keluarga. Selain itu, temuan ini dapat digunakan sebagai dasar dalam pengembangan program intervensi lanjutan yang lebih menyeluruh dan berkesinambungan, guna meningkatkan efektivitas manajemen hipertensi di tingkat komunitas.

f. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan memperluas jangkauan variabel seperti jumlah responden, memperpanjang durasi dan intensitas intervensi, serta menambahkan variabel lain seperti tingkat stres, pola tidur, dan kepatuhan terhadap pengobatan untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif. Selain itu, penelitian mendatang dapat membandingkan efektivitas berbagai jenis terapi non farmakologis lainnya dalam pengendalian tekanan darah, sehingga dapat memperkaya bukti ilmiah dan memperkuat dasar penerapan intervensi keperawatan berbasis bukti dalam praktik klinis maupun komunitas.