

BAB V PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan temuan yang dibahas pada setiap tahap, dari tahap penilaian yang dipimpin peneliti hingga tahap penilaian keperawatan, kesimpulan berikut dapat ditarik:

- a. Pada keluarga kelolaan Ny. S, ditegakkan beberapa diagnosis keperawatan, yaitu Perilaku Kesehatan Cenderung Berisiko, Manajemen Kesehatan Tidak Efektif, yang semuanya berfokus pada Ny. S. Sementara itu, pada keluarga Ny. J sebagai keluarga resume, ditegakkan diagnosis keperawatan Perilaku Kesehatan Cenderung Berisiko dan Kesiapan Peningkatan Manajemen Kesehatan.
- b. Fokus asuhan keperawatan diarahkan pada keluarga Ny. S, khususnya pada Ny. S, dan keluarga Ny. J, khususnya pada Ny. J, yang keduanya merupakan lansia dengan riwayat penyakit hipertensi. Ny. S sering mengeluhkan pusing berputar dan sakit pada bagian tengkuk. Sementara itu, Ny. J rutin mengunjungi fasilitas kesehatan terdekat untuk memantau kondisinya tetapi masih sulit membatasi makanan. Ny. S mengakui bahwa ia tidak membatasi makannya dan masih memakan makanan yang asin asin, makanan berlemak dan makanan yang digoreng dan jarang melakukan kontrol tekanan darah ke puskesmas. Biasanya, Ny. S hanya mengonsumsi obat saat ia merasa pusing dan nyeri pada tengkuknya.
- c. Ny. S dan Ny. J masing-masing menerima intervensi berupa *foot massage* dan terapi musik, yang dilaksanakan sebanyak 3 hari berturut-turut dengan durasi 25 menit per hari. Hasil evaluasi sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada kedua klien. Pada Rata-rata tekanan darah Ny. S menurun dari 146/90 mmHg menjadi 140/82 mmHg, sedangkan Ny. J menurun dari 140/88 mmHg menjadi 134/84 mmHg.

V.2 Saran

a. Bagi Lansia

Sangat penting bagi lansia untuk menjaga gaya hidup sehat dan melakukan pemeriksaan kesehatan rutin di fasilitas kesehatan terdekat. Untuk menjaga tekanan darah tetap stabil dan mengurangi risiko komorbiditas, sangat penting bagi lansia dengan hipertensi untuk mematuhi rekomendasi pengobatan dari tenaga kesehatan dan menjaga gaya hidup sehat. Menjaga gaya hidup sehat sangat penting untuk mencegah komplikasi, termasuk gagal ginjal, penyakit jantung koroner, dan stroke. Dianjurkan agar lansia mengurangi konsumsi makanan tinggi garam, menjaga asupan cairan harian yang cukup, dan berpartisipasi dalam kombinasi terapi musik dan pijat kaki setiap hari, dengan setiap sesi berlangsung sekitar 25 menit. Sangat penting untuk mematuhi pengobatan yang diresepkan dan menjalani pemeriksaan kesehatan rutin untuk mencegah komplikasi dan mempertahankan kualitas hidup yang tinggi di usia lanjut.

b. Bagi Keluarga

Keluarga memegang peranan penting dalam membantu perawatan anggota keluarga yang mengalami hipertensi, terutama melalui partisipasi aktif dalam mendukung proses pengobatan. Salah satu bentuk dukungan yang dapat diberikan adalah dengan memastikan penderita hipertensi tetap disiplin mengonsumsi obat sesuai anjuran tenaga kesehatan agar tekanan darah tetap terjaga. Selain itu, keluarga juga dapat berperan dengan melakukan terapi kombinasi *foot massage* dan terapi musik kepada anggota keluarga yang menderita hipertensi. Terapi ini bermanfaat untuk memberikan efek relaksasi dan membantu menurunkan tekanan darah, karena mudah dilakukan di rumah, tidak membutuhkan biaya besar, serta cukup dilakukan sekali sehari dengan durasi sekitar 25 menit. Peran aktif keluarga dalam memberikan dukungan fisik maupun emosional akan sangat membantu proses penyembuhan dan meningkatkan keberhasilan pengobatan bagi anggota keluarga yang mengalami hipertensi.

c. Bagi Pelayanan Kesehatan

Tenaga kesehatan dapat memasukkan kombinasi terapi *foot massage* dan terapi musik ke dalam kegiatan promotif maupun preventif bagi lansia dengan hipertensi, seperti dalam program posyandu lansia, edukasi kesehatan, atau kunjungan ke rumah. Selain itu, fasilitas pelayanan kesehatan diharapkan dapat memberikan pembekalan kepada kader dan keluarga tentang cara penerapan terapi tersebut secara tepat dan aman. Pendekatan ini menjadi bagian dari upaya komprehensif dalam mencegah serta mengendalikan hipertensi pada lansia dengan metode yang mudah dilakukan, berbasis bukti ilmiah, dan berfokus pada peningkatan kesejahteraan serta kualitas hidup lansia.

d. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi bagi peneliti lain untuk memahami penerapan kombinasi refleksi kaki dan terapi musik pada lansia dengan hipertensi. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk penelitian lebih lanjut yang membahas frekuensi, durasi, dan efektivitas optimal dari terapi kombinasi ini dalam menurunkan tekanan darah. Disarankan juga agar peneliti di masa mendatang menyelidiki variabel tambahan, termasuk kesejahteraan psikologis, kualitas tidur, dan tingkat ketegangan, pada lansia untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang manfaat terapi kombinasi ini.

e. Bagi Institusi Pendidikan

Lembaga pendidikan, terutama yang berfokus pada bidang keperawatan, dapat mengintegrasikan terapi komplementer berupa kombinasi *foot massage* dan terapi musik ke dalam materi ajar maupun kegiatan praktik klinik. Tujuannya adalah untuk memberikan pengalaman langsung kepada mahasiswa dalam menerapkan pendekatan keperawatan yang holistik, sekaligus memperkuat kemampuan mereka dalam menyusun asuhan keperawatan yang berlandaskan pada evidence-based practice (EBP).