

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Studi kasus pada Ny. S dengan hipertensi memperlihatkan bahwa asuhan keperawatan telah dilaksanakan secara sistematis, terencana, dan berkesinambungan dari tahap awal hingga akhir dengan berpedoman pada standar praktik keperawatan yang berlaku. Keseluruhan proses keperawatan dijalankan secara menyeluruh, meliputi tahap pengkajian, penegakan diagnosis keperawatan, penyusunan rencana intervensi, pelaksanaan tindakan, serta evaluasi hasil asuhan.

Sejalan dengan proses tersebut, hasil pengkajian awal menunjukkan bahwa klien merupakan lansia dengan variasi tekanan darah yang berkisar antara 140/80 mmHg hingga 150/70 mmHg, terutama setelah melakukan aktivitas harian. Meskipun demikian, kondisi umum klien tergolong stabil, dengan kemampuan beraktivitas secara mandiri serta kooperatif selama proses perawatan berlangsung.

Mengacu pada temuan tersebut, intervensi keperawatan difokuskan pada upaya pengendalian tekanan darah sekaligus peningkatan kemampuan klien dalam mengelola kesehatannya secara mandiri. Adapun intervensi yang diberikan mencakup terapi nonfarmakologis berupa senam hipertensi, teknik relaksasi nafasdalam, serta edukasi kesehatan yang dirancang sesuai dengan kondisi dan kebutuhan klien.

Selanjutnya, pelaksanaan intervensi menunjukkan perubahan tekanan darah yang berlangsung secara bertahap dan konsisten selama tiga hari pelaksanaan terapi. Sebelum intervensi diberikan, rerata tekanan darah klien tercatat sebesar 130/83 mmHg. Seiring berjalannya terapi, tekanan darah mengalami penurunan secara progresif, dengan penurunan diastolik terbesar mencapai rata-rata 13,3 mmHg. Tidak hanya pada parameter fisiologis, respons subjektif klien pun menunjukkan hasil yang positif. Klien mengungkapkan bahwa teknik relaksasi nafasdalam memberikan efek ketenangan, rasa nyaman, serta membantu

memperbaiki kondisi fisik secara umum. Selama pelaksanaan terapi, klien tidak mengalami keluhan berarti dan mampu mengikuti gerakan senam hipertensi sesuai dengan toleransi aktivitasnya. Lebih dari itu, kemampuan klien dalam menerapkan teknik relaksasi secara mandiri juga mengalami peningkatan secara bertahap sebagai bagian dari upaya pengendalian hipertensi di rumah.

Hasilnya menunjukkan bahwa orang lanjut usia dengan hipertensi dapat mengendalikan tekanan darah mereka dengan baik dengan kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan senam hipertensi. Intervensi ini tidak hanya menurunkan tekanan darah, tetapi juga meningkatkan kenyamanan subjektif klien, toleransi aktivitas, dan kemandirian dalam mengelola kesehatannya sendiri.

V.2 Saran

Studi kasus ini menemukan beberapa saran yang dapat diajukan kepada berbagai pihak yang terkait untuk meningkatkan asuhan keperawatan dan pengembangan intervensi nonfarmakologis untuk orang lanjut usia dengan hipertensi, antara lain:

a. Bagi Tenaga Kesehatan

Terapi senam hipertensi dan teknik relaksasi nafas dalam adalah alternatif intervensi nonfarmakologis yang digunakan secara teratur dalam perawatan pasien hipertensi yang lebih tua, bersama dengan pendidikan kesehatan yang konsisten. Selain itu, tenaga kesehatan diharapkan untuk melakukan pemantauan (*follow-up*) secara teratur untuk menilai kemampuan dan kepatuhan lansia untuk menggunakan metode ini secara mandiri untuk menjaga stabilitas tekanan darah mereka dalam jangka panjang.

b. Bagi Puskesmas Pancoran Mas

Dengan menerapkan program rutin seperti terapi senam hipertensi untuk populasi lansia dan pelatihan teknik relaksasi nafas dalam yang rutin dan berkelanjutan, Institusi Pelayanan Kesehatan, khususnya Puskesmas Pancoran Mas, dapat meningkatkan pelaksanaan upaya promotif dan preventif. Tujuannya adalah untuk membantu orang mengendalikan tekanan darah mereka, terutama mereka yang lebih tua. Metode untuk

meningkatkan efektivitas intervensi adalah memasukkan teknik relaksasi nafas dalam ke dalam sesi penutup program rutin Prolanis, juga dikenal sebagai Program Pengelolaan Penyakit Kronis.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Studi kasus ini dapat digunakan oleh lembaga pendidikan untuk meningkatkan praktik keperawatan gerontik, khususnya dalam hal pengobatan hipertensi yang tidak memerlukan pengobatan farmakologis. Efektivitas diri, motivasi, konsistensi, dan kedisiplinan klien adalah beberapa faktor psikososial yang memengaruhi keberhasilan terapi. Studi ini memberikan dasar bagi lembaga untuk mengeksplorasi lebih lanjut faktor-faktor ini. Tidak banyak literatur saat ini yang mendukung aspek-aspek ini.

d. Bagi Keluarga

Keluarga diharapkan dapat memaksimalkan peran mereka sebagai pendukung utama (support system) dengan memantau kepatuhan farmakoterapi klien secara teratur dan mengatur aktivitas fisik mereka.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan agar peneliti melakukan penelitian dengan periode intervensi yang lebih lama dan kriteria subjek yang lebih bervariasi untuk mendukung temuan ini. Tujuannya adalah untuk melacak dampak jangka panjang dan membuktikan bahwa teknik senam hipertensi dan relaksasi efektif dalam mengurangi respons stres pada lansia pada tingkat aktivitas yang berbeda. Dengan memperpanjang masa observasi, peta efektivitas klinis dari kedua intervensi ini akan menjadi lebih jelas. Ini dapat berkontribusi besar pada pengembangan standar manajemen kesehatan mandiri bagi penderita hipertensi.