

BAB V PENUTUP

Bagian penutup dari karya tulis ilmiah ini berjudul “Asuhan Keperawatan Keluarga Tn. K dengan Masalah Kesehatan Hipertensi di Wilayah RT 007 RW 006 Kelurahan Pancoran Mas Kota Depok”. Pada bab ini penulis menyajikan kesimpulan dan saran berdasarkan hasil pengkajian, diagnosis, intervensi, implementasi, serta evaluasi asuhan keperawatan keluarga yang telah dilakukan pada keluarga Tn. K secara menyeluruh.

5.1 Kesimpulan

Asuhan keperawatan keluarga Tn. K dengan masalah kesehatan hipertensi telah dilaksanakan sesuai dengan proses keperawatan keluarga mulai dari tahap pengkajian, penegakan diagnosis keperawatan, perencanaan, implementasi, hingga evaluasi. Berdasarkan hasil pengkajian, ditemukan bahwa keluarga belum memahami secara optimal mengenai hipertensi, pengaturan pola makan sehat, prinsip Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH), serta terapi relaksasi otot progresif sebagai upaya pengendalian tekanan darah secara nonfarmakologis. Selain itu, pelaksanaan tugas kesehatan keluarga, khususnya dalam mengenal masalah kesehatan dan merawat anggota keluarga yang sakit, juga belum berjalan optimal.

Diagnosis keperawatan yang ditegakkan pada keluarga Tn. K yaitu manajemen kesehatan keluarga tidak efektif berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga mengenali masalah kesehatan serta risiko perfusi perifer tidak efektif berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga merawat anggota keluarga yang sakit. Intervensi keperawatan yang diberikan difokuskan pada peningkatan pengetahuan dan kemampuan keluarga melalui edukasi kesehatan mengenai hipertensi, penerapan diet DASH, pemantauan tekanan darah, serta pelatihan terapi relaksasi otot progresif (Progressive Muscle Relaxation / PMR).

Implementasi keperawatan dilakukan selama enam hari melalui kegiatan edukasi, observasi, monitoring tekanan darah, demonstrasi terapi relaksasi otot progresif, serta evaluasi kemampuan keluarga dalam menerapkan intervensi yang

telah diajarkan. Selama pelaksanaan asuhan keperawatan, keluarga menunjukkan sikap kooperatif dan mampu mengikuti setiap tindakan keperawatan yang diberikan. Keluarga juga mulai memahami pentingnya pembatasan konsumsi garam, pengaturan pola makan sehat, serta latihan relaksasi dalam membantu mengontrol tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya perkembangan kondisi kesehatan Tn. K yang ditandai dengan penurunan tekanan darah dari 160/80 mmHg menjadi 145/70 mmHg pada akhir pelaksanaan asuhan keperawatan. Selain itu, keluarga juga menunjukkan peningkatan pengetahuan mengenai hipertensi, diet DASH, serta manfaat terapi relaksasi otot progresif dalam membantu pengendalian tekanan darah secara mandiri di rumah. Dengan demikian, tujuan pelaksanaan studi kasus dalam memberikan asuhan keperawatan keluarga pada Tn. K dengan masalah hipertensi dapat tercapai secara optimal melalui pendekatan edukatif dan keterlibatan aktif keluarga sebagai caregiver.

5.2 Saran

a. Bagi Klien (Tn. K)

Klien diharapkan dapat menerapkan pola hidup sehat secara konsisten dengan membatasi konsumsi garam, menerapkan pola makan sesuai prinsip *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH), melakukan terapi relaksasi otot progresif secara rutin, serta memantau tekanan darah secara berkala agar tekanan darah tetap terkontrol dan risiko komplikasi hipertensi dapat diminimalkan.

b. Bagi Keluarga (Tn. K dan Anggota Keluarga)

Keluarga diharapkan mampu meningkatkan kemandirian dalam melaksanakan lima tugas kesehatan keluarga, khususnya dalam mengenal masalah kesehatan, merawat anggota keluarga yang sakit, serta mendukung pengendalian tekanan darah Tn. K melalui penerapan diet DASH dan terapi relaksasi otot progresif (*Progressive Muscle Relaxation* / PMR) secara mandiri dan berkelanjutan di rumah.

c. Bagi Pelayanan Kesehatan (Puskesmas/Tenaga Kesehatan)

Tenaga kesehatan, khususnya perawat di puskesmas, diharapkan dapat meningkatkan kegiatan edukasi kesehatan, pemantauan tekanan darah, serta penerapan intervensi nonfarmakologis seperti Diet DASH dan terapi relaksasi otot progresif pada lansia dengan hipertensi sebagai upaya pengendalian tekanan darah di tingkat komunitas.

d. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan dapat memanfaatkan karya tulis ilmiah ini sebagai sumber referensi tambahan dan bahan pembelajaran dalam pengembangan mata kuliah Keperawatan Keluarga dan Keperawatan Gerontik, khususnya terkait penerapan intervensi berbasis bukti (*evidence-based practice*) pada lansia dengan hipertensi.