

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Simpulan

Setelah dilakukannya intervensi, kedua keluarga sudah cukup memahami dan dapat mendemonstrasikan intervensi berupa senam *Tai Chi* oleh penulis. Kedua keluarga mampu mendemonstrasikan senam taichi sebanyak 13 gerakan dari 17 gerakan. Hasil dari intervensi yang diberikan kepada kedua keluarga mengalami dari nilai kadar kolesterol setelah melakukan intervensi senam *Tai Chi*. Keluarga Tn. A dan Ny. A sudah dapat memodifikasi lingkungan dan memanfaatkan fasilitas kesehatan yang ada.

Berdasarkan intervensi yang dilakukan oleh peneliti yaitu senam *Tai Chi* yang dilakukan selama 1 kali *pre* dan *post* senam didapatkan hasil sebelum dilakukan senam *Tai Chi* pada Ny T 241 mg/dL dan Ny. A 230 mg/dL, setelah dilakukan intervensi dan beristirahat selama  $\pm$  30 menit dan kembali dilakukan pemeriksaan kadar nilai kolesterol Ny. T turun menjadi 215 mg/dL. Sedangkan nilai kadar kolesterol pada Ny. A juga turun menjadi 210 mg/dL. Hal ini dapat disimpulkan bahwa senam *Tai Chi* efektif untuk menurunkan kadar kolesterol dan sebagai perawatan sederhana yang bisa dilakukan secara mandiri pada penderita hiperkolesterolemia.

Tingkat kemandirian keluarga Tn. A dan Ny. A setelah dilakukan intervensi, kedua keluarga menerima penulis melakukan intervensi berupa senam *Tai Chi*. Kedua keluarga sudah mengetahui penyakitnya dan cara untuk mengontrol penyakitnya ke fasyankes. Kedua keluarga menjalankan dan mendemonstrasikan senam *Tai Chi*. Kedua keluarga sudah mampu melaksanakan tindakan promotif tentang penyakitnya ke anggota keluarga lainnya. Tingkat kemandirian keluarga Tn. A berada pada tingkat IV dan keluarga Ny. A berada di tingkat III.

## 5.2. Saran

### 5.2.1. Bagi Keilmuan

Hasil dari studi kasus ini dapat menjadi referensi terkait tindakan asuhan keperawatan pada pasien kolesterolemia dengan penatalaksanaan non-farmakologis senam *Tai Chi*, dapat membuktikan teori dan berkontribusi dalam pengembangan pengetahuan di bidang atau studi.

### 5.2.2. Bagi Aplikatif

#### 1) Penulis

Hasil studi kasus ini, dapat meningkatkan pengetahuan serta pengalaman dalam pemberian intervensi senam *Tai Chi* untuk menurunkan kadar kolesterol pada penderita hiperkolesterolemia.

#### 2) Puskesmas Pembantu kelurahan Cikoko

Berdasarkan studi kasus ini perawat dapat memperhatikan dan meningkatkan kemampuan keluarga dan dukungan keluarga dalam menjalankan intervensi sehingga hasil optimal dapat melakukan kolaborasi dengan komunitas senam di wilayah terkait.

#### 3) Keluarga

Hasil studi kasus ini, dapat memberikan pemahaman kepada klien tentang perawatan sederhana yang dapat dilakukan secara mandiri untuk dapat menurunkan kadar kolesterol pada penderita hiperkolesterolemia melalui intervensi senam *Tai Chi*.