

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Pengkajian yang telah dilaksanakan selama 1 minggu dan melakukan intervensi keperawatan yaitu senam hipertensi selama 3 hari dengan durasi 30 menit dilakukan setiap pagi hari. Intervensi tersebut dilaksanakan kepada pasien Tn. LR dan Ny. ES. Hasil pengkajian didapatkan tekanan darah Tn. LR yaitu 145/76 mmHg dan Ny. E dengan tekanan darah 156/92 mmHg. Kedua pasien mempunyai keluhan yang sama yaitu Tn. LR yaitu merasa pusing ketika terjadi peningkatan tekanan darah, terasa pegal ditengkuk, menderita hipertensi sejak 10 tahun yang lalu dan Ny. ES yaitu mempunyai riwayat stroke 10 tahun lalu, merasakan rasa pegal ditengkuk dan terkadang pusing namun berlagsung tidak lama setelah konsumsi obat hipertensi.

Senam hipertensi merupakan salah satu alternative terapi yang dapat dilakukan secara mandiri oleh penderita hipertensi sebagai cara untuk mengontrol atau menurunkan tekanan darah. Terapi ini bukan menjadi terapi utama namun manfaatnya menjadi salah satu pendukung dari terapi farmakologi supaya pengobatan yang dilakukan terhadap penurunan tekanan darah menjadi lebih optimal. Namun pasien juga harus memanager gaya hidup, pola konsumsi makanan seimbang rendah garam, minyak, kolestrol, kontrol berat badan, dan melakukan aktivitas fisik dengan konsisten. Dengan demikian maka sistem pembuluh darah akan jauh menjadi sehat dan sistem peredaran darah menjadi optimal dampak dari pola hidup yang sehat.

Penulis menerapkan implementasi asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan melakukan penyuluhan terkait hipertensi, senam hipertensi kepada Tn. LR dan Ny. ES. Implementasi senam hipertensi dilakukan pada tanggal 29 s.d 31 Agustus 2024 dengan durasi 30 menit dilakukan dipagi hari dan evaluasi kegiatan terapi dilakukan pada tanggal 31 Agustus 2024. Setelah dilakukan implementasi didapatkan hasil bahwa kedua pasien mengalami penurunan tekanan darah walaupun tingkat penurunannya tidak terlalu signifikan setelah dilakukan senam hipertensi selama 3 hari berturut-turut.

Penulis menganjurkan dan memberikan saran kepada pasien untuk tetap konsisten menerapkan gaya hidup sehat seperti konsumsi makanan seimbang, olahraga ataupun senam hipertensi, mengurangi konsumsi makanan tinggi garam, makanan bersantan dan berminyak serta harus rutin mengecek kondisi kesehatan difasilitas kesehatan terdekat.

5.2 Saran

5.2.1 Manfaat Bagi Keilmuan

Hasil penelitian ini menambah referensi baru dan menguatkan teori-teori sebelumnya yang menyampaikan bahwa senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

5.2.2 Manfaat Bagi Lansia

Bagi pasien terapi senam hipertensi ini menjadi salah satu alternative sebagai salah satu cara untuk menurunkan tekanan darah dan diharapkan dapat menerapkan senam hipertensi ini dengan konsisten sehingga manfaatnya dapat dirasakan dengan optimal.

5.2.3 Manfaat Bagi Perawat

Terapi nonfarmakologi senam hipertensi dapat digunakan sebagai landasan dan acuan dalam melakukan asuhan keperawatan terutama pada lansia yang menderita penyakit hipertensi dengan melakukan terapi senam hipertensi, tujuannya untuk mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi secara mandiri meskipun telah konsumsi obat hipertensi, supaya harapan hidup dan kualitas hidup lansia meningkat.

5.2.4 Manfaat Bagi Sasana Tresna Werdha RIA Pembangunan

Terapi senam hipertensi sebagai pengobatan nonfarmakologi untuk mengontrol tekanan darah diharapkan perawat di Sasana Tresna Werdha RIA Pembangunan dapat mengimplementasikan secara konsisten pada penderita hipertensi sehingga tekanan darah dapat terkontrol dengan baik.

5.2.5 Manfaat Bagi Penulis

Terapi nonfarmakologi senam hipertensi ini menambah wawasan dalam pengembangan ilmu pengetahuan tentang asuhan keperawatan melalui intervensi senam hipertensi dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan diagnosa medis hipertensi.