

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Pengkajian yang telah dilaksanakan selama 1 minggu dan dilakukan intervensi seminggu 3 kali dengan dilakukan 1 kali setiap pagi hari dalam sehari, dengan total 3 hari. Kepada klien Tn. H didapatkan bahwa Tn. E mengalami Hipertensi stage 2 dengan tekanan darah 160/100 mmHg, dengan keluhan kepala terasa pusing saat melakukan aktivitas berat dan terlalu lama, merasa mudah lelah atau capek. Sedangkan klien ke dua Tn. E mengalami hipertensi stage 2 dengan tekanan darah 170/100 mmHg, dengan keluhan pusing saat beraktivitas lama, pundak terasa berat dan merasa mudah lelah.

Senam hipertensi sebagai terapi pelengkap untuk menurunkan tekanan darah, disamping itu klien harus rutin meminum obat dan menjaga pola hidup sehat. Senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah tetapi sebagian orang tidak mempengaruhi, hal ini dipengaruhi oleh banyak faktor yaitu kurangnya aktivitas fisik, obesitas dan pola makan tinggi garam. Tekanan darah diastolik tinggi bisa dipengaruhi oleh pembuluh darah yang kaku, dinding pembuluh darah yang rapuh dan penumpukan plak pada pembuluh darah.

Penulis melakukan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan melakukan intervensi senam hipertensi kepada Tn. H yang implementasi nya dilakukan pada tanggal 23-25 November 2023 dan evaluasi akhir dilakukan pada tanggal 25 November 2023, sedangkan Tn. E implementasi dilakukan pada tanggal 20-22

Desember 2023, dan evaluasi akhir dilakukan pada tanggal 22 Desember 2023. Setelah dilakukan implementasi didapatkan hasil bahwa mengalami penurunan tekanan darah pada klien Tn. H, sedangkan pada Tn. E mengalami penurunan tekanan darah walaupun tidak terlalu banyak/signifikan setelah dilakukan senam hipertensi.

Penulis juga menganjurkan dan menyarankan klien agar tetap menerapkan diantaranya olahraga secara rutin, mengurangi konsumsi garam, mengurangi makan yang terlalu berminyak, rutin kontrol tekanan darah dan menjaga pola hidup sehat.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Penderita Hipertensi

Bagi penderita hipertensi pada lansia disarankan agar dapat melakukan pengobatan nonfarmakologis yaitu melakukan senam hipertensi dengan konsisten untuk menurunkan tekanan darah.

5.2.2 Bagi Pengembangan Karya Ilmiah Selanjutnya

Mahasiswa program profesi selanjutnya diharapkan lebih dapat mengembangkan lagi mengenai intervensi pada senam hipertensi dengan bentuk kegiatan yang berbeda. Mahasiswa juga dapat menerapkan intervensi lain yang dapat menurunkan tekanan darah dalam karya ilmiah selanjutnya.

5.2.3 Bagi Perumahan POMAD Kalibata

Bagi perumahan POMAD Kalibata disarankan untuk aktif memberikan pengobatan alternatif dan program yang dapat dilakukan seperti senam hipertensi pada pasien lansia dengan hipertensi, serta dapat

membuat program terkait pemberian terapi non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

