

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah pembahasan teori dan melakukan pengkajian secara langsung serta menerapkan asuhan keperawatan kepada Ny. E umur 85 Tahun dan Ny.S umur 70 tahun dengan hipertensi, maka penulis menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Pengkajian dari *Hipertensi* pada kasus Ny. E, pasien ada riwayat hipertensi dan kontrol rutin tiap bulan, pasien mengatakan kadang merasa pusing dan mudah lelah, Ny. E mengatakan merasa khawatir akibat dari kondisi yang dihadapi. Berdasarkan hasil pengkajian penulis menemukan data objektif dari Ny. E antara lain : tampak senang saat diajak bicara, Pemeriksaan tanda-tanda vital : TD : 135/80 mmHg, S:36.3, N: 78x/menit, RR;20x/menit.
2. Pengkajian dari *Hipertensi* pada kasus Ny. S, pasien ada riwayat hipertensi dan kontrol rutin tiap bulan, pasien mengatakan kadang merasa pusing dan mudah lelah, Ny. S mengatakan mengatakan jika mandi hanya 1x sehari dan tidak pernah menggosok gigi, Ny.S mengatakan jika dirinya merasa bersalah karena dulu pernah memijat area perut sehingga mengakibatkan kesulitan untuk memiliki keturunan, Berdasarkan hasil pengkajian penulis menemukan data objektif dari Ny.S antara lain : tampak berbicara pelan dan lirih, tampak kontak mata kurang, tampak karies gigi, tampak kuku kotor, kamar Ny. S bau pesing dan berantakan. Pemeriksaan tanda-tanda vital : TD : 127/79 mmHg, S:36.6 N: 77x/mnt RR;20x/menit.
3. Diagnosa dalam asuhan keperawatan pada pasien Ny. E masalah yang ditemukan adalah Resiko Perfusi perifer tidak efektif b/d peningkatan tekanan darah, Ansietas b/d Krisis Situasional, Intoleransi Aktivitas b/d Kelemahan. Pada pasien Ny. S masalah yang ditemukan adalah Harga diri rendah kronis b/d terpapar situasi traumatis, defisit perawatan diri : mandi b/d penurunan motivasi, resiko perfusi perifer tidak efektif b/d faktor risiko hipertensi.

4. Dari rencana keperawatan yang penulis susun, pada prinsipnya sama dengan terdapat dalam tinjauan teoritis, dalam penelitian ini, pasien Ny. E pada masalah yang pertama Resiko Perfusi perifer tidak efektif dengan intervensi yang dilakukan adalah edukasi kesehatan hipertensi dan senam hipertensi. Kedua, Ansietas dengan intervensi teknik relaksasi nafas dalam, ketiga, Intoleransi Aktivitas dengan intervensi aktivitas distraksi yang menenangkan. Rencana selanjutnya pada Ny. S, pada masalah yang pertama yaitu harga diri rendah dengan intervensi promosi harga diri, Kedua defisit perawatan diri : mandi dengan intervensi dukungan perawatan diri, Ketiga yaitu resiko perfusi tidak efektif dengan intervensi edukasi kesehatan hipertensi dan senam hipertensi.
5. Implementasi keperawatan diberikan 3 hari, penulis menemukan bahwa pada Ny. E dan Ny. S dengan masalah keperawatan perfusi perifer tidak efektif dengan intervensi senam hipertensi yang dilakukan selama 3x20 menit bahwa tekanan darah Ny. E dan Ny. S menurun.
6. Evaluasi keperawatan, berdasarkan data hasil penelitian, tekanan darah turun karena kedua pasien antusias dan kooperatif dalam mencapai penurunan tekanan darah dengan melakukan senam hipertensi selama 3 hari berturut-turut serta kedua pasien juga rutin minum obat amlodipine untuk menurunkan tekanan darah dan juga pasien telah mendapatkan edukasi terkait hipertensi.
7. Kefektifan Senam hipertensi, selain bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah senam hipertensi ini dapat membakar kalori dengan aktivitas fisik, membantu mengurangi berat badan. Selain itu, Latihan fisik dapat menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol, yang seringkali berkontribusi pada peningkatan tekanan darah.

B. Saran

1. Bagi Klien

Senam hipertensi dapat dijadikan salah satu rekomendasi olahraga untuk menurunkan tekanan darah tinggi, meningkatkan daya tahan jantung dan paru, membantu membakar kalori berlebih serta menguatkan otot tubuh secara mandiri. Penerapan senam hipertensi dilakukan minimal 2 kali seminggu agar lansia tidak kelelahan.

2. Bagi Perawat

Anjurkan pasien untuk memantau tekanan darah mereka sebelum dan sesudah berolahraga. Ini akan membantu mereka memahami bagaimana senam mempengaruhi tekanan darah mereka

3. Bagi Institusi Pendidikan

Menganjurkan membuat penyuluhan tentang pentingnya senam untuk pengelolaan hipertensi kepada staf pengajar, karyawan, dan mahasiswa. Jelaskan manfaat kesehatan dari senam yang teratur dan aman bagi individu dengan tekanan darah tinggi.

4. Bagi perkembangan ilmu

Lakukan studi longitudinal yang melibatkan pemantauan jangka panjang terhadap individu dengan hipertensi yang mengikuti program senam tertentu. Ini akan memberikan wawasan tentang efek jangka panjang dari senam terhadap pengendalian tekanan darah dan risiko penyakit kardiovaskular