

BAB V

PEMBAHASAN

Pengkajian

Penilaian dilakukan pada tanggal 9 Januari 2025, di mana para peneliti mengumpulkan informasi melalui pengamatan langsung, wawancara dengan pasien dan keluarga mereka, serta pemeriksaan fisik. Setelah menganalisis data terkait Bapak I, yang menderita hipertensi, ditemukan bahwa berat badannya 50 kg, tingginya 166 cm, dan ia melaporkan mengalami pusing, kelelahan, dan kelemahan. Pengukuran tanda vital menunjukkan bahwa tekanan darahnya 145/90 mmHg, denyut nadinya 75 kali per menit, laju pernapasannya 21 kali per menit, dan ia menunjukkan penurunan turgor kulit. Tanda-tanda vital Bapak I menunjukkan tekanan darahnya 145/90 mmHg, yang mengindikasikan tekanan darah tinggi. Hal ini sejalan dengan laporan Kementerian Kesehatan Indonesia tahun 2019, yang menyebutkan bahwa seseorang mungkin memiliki riwayat atau berisiko mengalami hipertensi jika tekanan darah sistoliknya ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastoliknyanya ≥ 90 mmHg, yang diklasifikasikan sebagai tekanan darah tinggi.

Hasil penilaian menunjukkan bahwa Bapak I mengalami kesulitan dalam mengelola kebiasaan makan harian dan pilihan nutrisi. Ia sering mengonsumsi makanan yang kaya akan garam dan penguat rasa. Hal ini sejalan dengan temuan studi oleh Mahfuzah dkk. (2023), yang menunjukkan bahwa faktor gaya hidup seperti kebiasaan makan yang buruk, kurangnya olahraga, dan stres dapat menyebabkan hipertensi pada lansia. Mengingat kondisi Bapak I, masalah keperawatan yang diidentifikasi adalah risiko perfusi perifer yang tidak efektif, yang ditandai dengan hipertensinya.

Diagnosa Keperawatan

Dari hasil pengkajian yang dilakukan oleh peneliti didapatkan beberapa masalah keperawatan yang muncul yaitu:

1. Risiko perfusi perifer tidak efektif ditandai dengan Hipertensi [D.0015]
2. Gangguan mobilitas fisik berhubungan dengan Gangguan Neuromuskular

[D.0054]

3. Resiko jatuh ditandai dengan neoropati (stroke) [D.0143]

Intervensi Keperawatan

Berdasarkan permasalahan yang diidentifikasi oleh peneliti, perencanaan yang disusun adalah dengan mengimplementasikan intervensi melalui SIKI. Berikut adalah perencanaan yang dirancang untuk diagnosis:

1. Resiko perfusi perifer yang tidak efektif, diidentifikasi melalui hipertensi, melibatkan promosi latihan fisik serta pemantauan tanda-tanda vital. Langkah-langkah ini termasuk memantau kepatuhan terhadap program latihan, mengawasi respon tubuh terhadap program latihan, dan memonitor TTV secara berkala.

peneliti telah menyusun program latihan fisik yang khusus disusun untuk mengendalikan hipertensi, tujuan utamanya adalah untuk menurunkan tekanan darah pada pasien. Latihan khusus ini terbukti sangat efektif bagi para lansia yang menderita hipertensi, karena dapat membantu mengatur tekanan darah mereka dan juga meningkatkan kualitas hidup. Program ini mencakup berbagai aktivitas fisik yang telah disesuaikan untuk orang dengan tekanan darah tinggi, bertujuan menurunkan tingkatan tekanan darah, meningkatkan kebugaran fisik, dan mengurangi risiko komplikasi yang berhubungan dengan hipertensi. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa keterlibatan secara konsisten dalam latihan tersebut dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik dengan signifikan, sambil memberikan peningkatan pada kesehatan jantung (Harmilah dkk., 2021).

Untuk memastikan pengelolaan yang efektif, pendekatan komprehensif yang mencakup pendidikan kesehatan, perubahan gaya hidup, dan dukungan sosial sangat penting. Untuk mencapai hasil terbaik, program latihan harus seimbang dengan panduan tentang nutrisi yang tepat dan pengendalian stres (Jeyalakshmi, 2024).

Hipertensi merupakan masalah yang sering ditemui pada individu lanjut usia, seringkali dipicu oleh berbagai faktor terkait penuaan. Seiring bertambahnya

usia, Sebuah studi menunjukkan bahwa perubahan fisiologis seperti berkurangnya elastisitas pembuluh darah, meningkatnya resistensi perifer, dan perubahan hormonal dapat memicu peningkatan tekanan darah (Zidan, 2023). Lebih lagi, pilihan gaya hidup seperti kebiasaan makan yang kurang baik, kurangnya aktivitas fisik, dan stres juga berperan dalam perkembangan hipertensi pada orang tua (Mahfuzah dkk., 2023). Pendekatan yang efektif untuk menangani hipertensi pada kelompok usia ini mencakup latihan khusus yang dirancang untuk menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Penelitian telah menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang rutin dapat secara signifikan menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik (Fadila & Solihah, 2022). Selain menjaga tekanan darah, latihan ini juga bermanfaat bagi kesehatan fisik dan mental lansia (Arwani, 2023).

2. Gangguan mobilitas fisik yang terkait dengan gangguan neuromuskular diatasi dengan mendukung mobilitas, seperti memberikan edukasi mengenai mobilitas dan membantu dalam melakukan mobilisasi yang sederhana.

Para peneliti mencatat bahwa memberikan dukungan dalam hal mobilitas kepada pasien adalah cara yang efektif untuk menangani masalah gangguan mobilitas fisik yang dihadapi oleh pasien. Oleh karena itu, mobilisasi sederhana, baik melalui gerakan pasif maupun aktif, dapat bermanfaat untuk menjaga kelenturan sendi, mencegah kekakuan, dan memperbaiki aliran darah (Cipto 2023).

Proses mobilisasi dapat dilakukan dengan dukungan dari seorang fisioterapis atau perawat berpengalaman agar semua gerakan berlangsung secara aman dan efektif. Selama proses ini, penting untuk memantau adanya tanda-tanda ketidaknyamanan atau kelelahan pada pasien. Awalnya, mobilisasi dimulai dengan gerakan pasif, di mana petugas kesehatan membantu menggerakkan bagian tubuh pasien yang terdampak. Seiring berjalannya waktu dan peningkatan kekuatan pasien, mereka dapat mulai melakukan gerakan aktif, perlahan-lahan belajar menggerakkan anggota tubuhnya sendiri (Luo, 2024).

3. Risiko jatuh yang dihubungkan dengan neuropati (riwayat stroke) dapat dicegah melalui pencegahan jatuh, seperti memberikan edukasi tentang langkah-langkah pencegahan jatuh dan menyediakan alternatif untuk mengurangi kemungkinan jatuh.

Seorang pasien yang mengalami kelemahan di satu sisi tubuh bisa mengikuti program rehabilitasi yang berfokus pada penguatan otot serta peningkatan keseimbangan. Menilai risiko jatuh menjadi langkah krusial, dan modifikasi lingkungan adalah hal penting untuk mencegah insiden jatuh. Menciptakan lingkungan yang aman dapat mengurangi risiko terpeleset atau jatuh dengan memastikan area sekitar pasien bebas dari rintangan, memakai karpet anti-selip, dan menyediakan pegangan tangan di lokasi-lokasi penting seperti kamar mandi dan tangga. Pencahayaan yang baik di seluruh kamar juga sangat penting untuk memastikan pasien dapat melihat dengan jelas dan menghindari jatuh saat bergerak di malam hari. Dengan menyesuaikan lingkungan, pasien stroke bisa merasa lebih aman dan lebih nyaman saat beraktivitas (Smrekar 2020).

Implementasi Keperawatan

Penerapan tindakan keperawatan menyesuaikan dengan permasalahan yang dialami oleh Tn. I agar masalah tersebut dapat terselesaikan. Berikut ini adalah tindakan yang telah dijalankan untuk menyelesaikan masalah tersebut:

1. Resiko perfusi perifer tidak efektif ditandai dengan hipertensi pada Tn. I. Penurunan tekanan darah dilakukan melalui implementasi senam hipertensi. Sebelum intervensi, tekanan darah Tn. I tercatat pada 145/90 mmHg. Senam hipertensi tersebut dilaksanakan dengan kegiatan senam bersama di pagi hari, dilakukan selama 3-5 menit. Pengecekan tekanan darah dilakukan oleh Tn. I sebelum dan sesudah senam untuk membandingkan hasilnya. Aktivitas ini dilaksanakan selama tiga hari dengan pemantauan tekanan darah yang konsisten pada Tn. I.

Gerakan senam hipertensi dirancang secara spesifik untuk memperbaiki aliran darah serta mengurangi ketegangan pada pembuluh

darah. Penelitian telah mengungkap bahwa praktik senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan pada para lanjut usia (Efliani et al., 2022). Dalam penyelidikan yang dilakukan di Desa Luwang, ditemukan bahwa keikutsertaan dalam senam hipertensi secara konsisten dapat mengurangi tekanan darah lansia, dengan hasil yang mencolok antara pengukuran sebelum dan sesudah kegiatan senam (Faizah, 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian lainnya yang mengindikasikan bahwa senam ergonomis juga memiliki efektivitas dalam menurunkan tekanan darah tinggi pada kelompok lansia (Arwani, 2023).

Dengan menggali lebih dalam mengenai bagaimana aktivitas senam dapat membantu mengontrol tekanan darah tinggi, para lansia bisa menjadi lebih termotivasi untuk ikut serta (Nur, 2024). Faktor penting lainnya adalah peran dari dukungan keluarga dan komunitas dalam kesuksesan program senam untuk penderita hipertensi (Kamaruddin, 2022). Walaupun senam hipertensi telah terbukti memberikan dampak positif, penting diingat bahwa aktivitas ini sebaiknya tidak dilakukan secara terpisah. Menggabungkan senam hipertensi dengan pengobatan serta perubahan gaya hidup lainnya, seperti pengaturan pola makan sehat dan pengelolaan stres, dapat menghasilkan pengendalian tekanan darah yang lebih optimal (Hidayati et al., 2022). Penelitian menunjukkan bahwa pendekatan menyeluruh yang mencakup berbagai aspek kesehatan dapat membantu lansia dalam mengelola tekanan darah tinggi dengan lebih efektif (Darmawati & Kurniawan, 2021).

2. Gangguan mobilitas fisik berhubungan dengan Gangguan neuromuscular adalah dukungan mobilitas Memberikan edukasi mengenai mobilitas serta membantu melakukan mobilisasi sederhana untuk meringankan ketidaknyamanan yang dialami Tn. I. Sebelumnya, pasien melaporkan pernah mengalami stroke beberapa tahun lalu, yang berujung pada penurunan kekuatan otot di ekstremitas kiri atas dan bawah. Kondisi ini membuat Tn. I kesulitan saat berjalan dan menggerakkan anggota tubuh di sebelah kiri. Oleh

karena itu, dilakukan tindakan dengan implementasi mobilisasi sederhana agar kekuatan otot Tn. I bisa pulih kembali.

Memasukkan mobilisasi sederhana ke dalam perawatan lansia yang mengalami stroke merupakan strategi rehabilitasi vital dalam mengatasi masalah mobilitas fisik. Stroke sering merusak sistem saraf pusat, yang dapat menyebabkan hemiparesis atau kelumpuhan di satu sisi tubuh, sehingga aktivitas sehari-hari menjadi lebih sulit bagi pasien (Marliana et al. 2023). Melalui gerakan dasar seperti duduk, berdiri, dan berjalan dalam rangka mobilisasi sederhana, dapat mendukung pemulihan fungsi motorik dan meningkatkan kemandirian pasien (Legoh, 2023; Pitaloka & Kariasa, 2021). Penelitian menunjukkan bahwa memulai mobilisasi segera setelah stroke dapat mempercepat pemulihan dan menurunkan risiko komplikasi seperti ulkus dekubitus dan pneumonia (Juliani, 2022).

Selain manfaat fisik, mobilisasi sederhana juga memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental pasien. Aktivitas fisik berperan dalam memperbaiki suasana hati dan mengurangi gejala depresi yang sering dialami penderita stroke (Pitaloka & Kariasa, 2021). Dengan meningkatkan kemandirian serta kemampuan untuk berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari, pasien dapat merasakan peningkatan dalam kualitas hidup mereka secara keseluruhan (Pitaloka & Kariasa, 2021). Studi menunjukkan bahwa pasien yang mengikuti program rehabilitasi yang menyertakan mobilisasi sederhana melaporkan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi dan merasa lebih mampu mengatasi tantangan setelah mengalami stroke (Pitaloka & Kariasa, 2021).

3. Risiko terjatuh yang terkait dengan neuropati (riwayat stroke) diatasi melalui upaya pencegahan jatuh. Edukasi diberikan mengenai metode-metode untuk mencegah terjatuh serta menyediakan berbagai alternatif untuk menghindari terjadinya insiden tersebut. Langkah ini dipilih karena Tn. I memiliki riwayat stroke yang mengakibatkan penurunan kekuatan otot, yang menjadi alasan bahwa ia rentan mengalami jatuh. Oleh karena itu,

sejumlah langkah dilakukan guna membantu mengurangi risiko jatuh yang mungkin dialami oleh Tn. I.

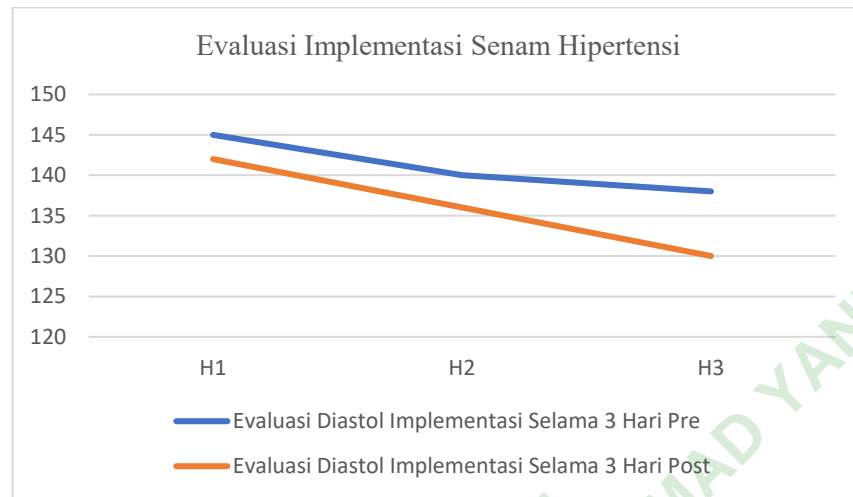
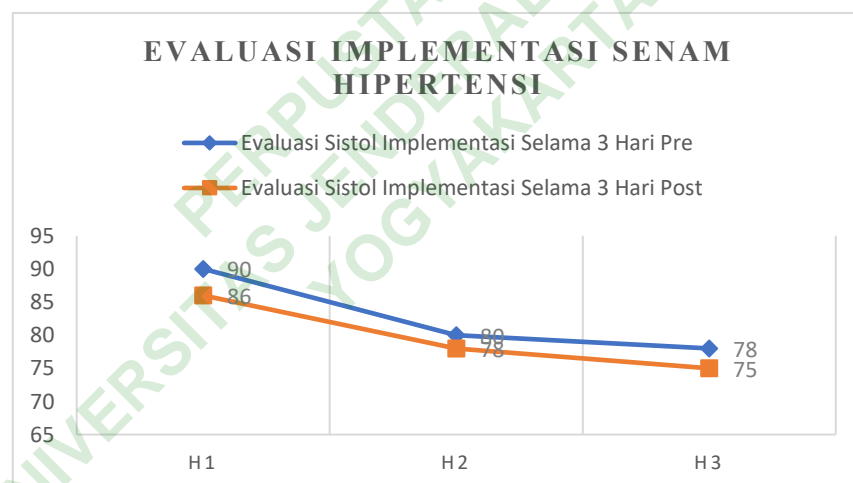
Salah satu metode yang ampuh untuk mencegah terjadinya jatuh adalah dengan melakukan latihan keseimbangan dan koordinasi.

Selain itu, program pelatihan terpadu yang meliputi latihan kekuatan, kelenturan, dan daya tahan telah terbukti berhasil dalam meningkatkan keseimbangan dan mengurangi risiko terjatuh (Abdullah & Amalia, 2022). Oleh karena itu, berlatih keseimbangan secara rutin adalah strategi utama dalam mencegah terjatuh pada orang tua yang pernah mengalami stroke. Selain aktivitas fisik, mendidik individu tentang risiko jatuh merupakan langkah pencegahan yang vital. Dengan memberitahu pasien dan keluarga mereka tentang faktor-faktor yang meningkatkan risiko jatuh, cara menghindarinya, dan menjaga lingkungan yang aman,

Untuk mendapatkan hasil optimal dalam pencegahan jatuh, penting untuk menggabungkan program pendidikan yang menyeluruh dengan aktivitas fisik. Teknologi informasi juga dapat memperkuat usaha pencegahan tersebut. Perangkat seperti aplikasi yang mengawasi risiko terjatuh dan mendorong pasien untuk menjalankan latihan keseimbangan dapat memperbaiki kepatuhan terhadap strategi pencegahan (Poernomo & Adriansyah, 2022).

Evaluasi Keperawatan

1. Setelah tiga hari memberikan asuhan keperawatan kepada Tn. I dengan melakukan senam hipertensi pada lansia yang memiliki penyakit hipertensi, hasilnya menunjukkan penurunan tekanan darah yang konsisten sejak hari pertama hingga hari ketiga. Ini membuktikan bahwa senam hipertensi efektif menyelesaikan masalah keperawatan terkait risiko perfusi perifer tidak efektif. Selain terapi non-farmakologis seperti senam hipertensi, Tn. I juga menjalani terapi farmakologis dengan rutin meminum obat hipertensi pada malam hari, yang turut berperan dalam penurunan tekanan darah. Pada hari ketiga, tekanan darah Tn. I tercatat dalam kategori normal, yakni 130/78 mmHg.

Grafik 5. 1 Evaluasi Tekanan Darah Diastol**Grafik 5. 2 Evaluasi Tekanan Darah Sistol**

Melalui tabel dan grafik yang telah disajikan, kita dapat mengamati bahwa Tn. I mengalami penurunan yang berarti setelah secara teratur melakukan senam hipertensi tiga kali setiap minggunya. Ini mengindikasikan bahwa terdapat efektivitas atau dampak positif yang dirasakan oleh Tn. I setelah pelaksanaan yang tepat.

2. Selama tiga hari, intervensi mobilisasi yang sederhana ini dengan jelas memperlihatkan efek yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan bergerak dan kualitas hidup secara keseluruhan bagi para peserta. Metode

yang sederhana ini mencakup latihan dasar seperti duduk, berdiri, dan berjalan, bertujuan untuk memperkuat otot sekaligus meningkatkan keseimbangan dan koordinasi—area yang umumnya terkena dampak setelah seseorang mengalami stroke. Dalam kasus Bapak I, terdapat perbaikan yang signifikan dalam mobilitas fisiknya dibandingkan dengan kondisinya sebelum intervensi. Selain melakukan latihan mobilitas fisik dasar, Bapak I secara teratur mengikuti sesi fisioterapi di pusat kesehatan setempat, yang menghasilkan peningkatan kekuatan otot.

3. Setelah tiga hari pelaksanaan langkah keperawatan untuk mencegah risiko jatuh pada Tn. I, hasil yang diperoleh sangat memuaskan. Pasien dengan antusias menerima dan mengikuti edukasi yang diberikan, serta selama pemantauan tiga hari, pasien menunjukkan peningkatan kewaspadaan saat beraktivitas.

Peran keluarga dan pengasuh sangat penting dalam mencegah lansia dari risiko jatuh. Keluarga memegang peran penting dalam memantau aktivitas harian lansia, memberikan dukungan emosional, dan memastikan keselamatan lingkungan tempat tinggal mereka. Dengan memahami berbagai risiko yang terkait dengan jatuh serta cara pencegahannya, keluarga dapat meningkatkan ketepatan program pencegahan. Oleh karena itu, memberikan edukasi kepada keluarga tentang bahaya jatuh dan cara mencegahnya harus menjadi bagian penting dari rencana perawatan. Penilaian yang komprehensif mengenai risiko jatuh pada lansia yang memiliki riwayat stroke sangat diperlukan, yang mencakup evaluasi fungsi, identifikasi faktor risiko, dan pelaksanaan program latihan yang tepat. Dengan pendekatan menyeluruh semacam ini, diharapkan dapat mengurangi frekuensi jatuh dan meningkatkan kualitas hidup lansia pasca-stroke.