

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Studi kasus yang sudah dilaksanakan pada tanggal 13-18 Februari 2023 telah mendapatkan 2 klien hipertensi dengan masalah keperawatan manajemen kesehatan keluarga tidak efektif di Dusun Saman. Kedua klien diberikan penerapan perawatan senam hipertensi dalam 2 hari.

Pada kedua klien terdapat perubahan nyeri leher saat sebelum dan setelah dilakukan penerapan senam hipertensi pada hipertensi. Perubahan yang terjadi setelah diberikan penerapan senam hipertensi meliputi nyeri akibat hipertensi menurun yang awalnya 3 menjadi 1. Dengan demikian penerapan senam hipertensi pada hipertensi dalam membantu penurunan tekanan darah

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil studi kasus yang telah dilakukan, ada beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan kepada pihak-pihak yang terkait dengan hasil studi kasus ini.

##### **1. Bagi penulis**

Diharapkan penulis dapat meningkatkan kemampuan dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi, khususnya tindakan penerapan senam hipertensi.

2. Bagi pasien dan keluarga

Diharapkan pasien dan keluarga dapat menerapkan senam hipertensi pada hipertensi saat di rumah dan menambah pengetahuan tentang hipertensi dan senam hipertensi, khususnya penerapan senam hipertensi.

3. Bagi perawat

Diharapkan dengan adanya penerapan senam hipertensi pada hipertensi ini dapat meningkatkan keterampilan dalam melakukan tindakan keperawatan dan menjadi alternatif dalam menangani pasien dengan hipertensi.

4. Bagi institusi pendidikan

Pihak institusi diharapkan dapat menambah referensi bacaan dan keustakaan tentang penerapan senam hipertensi pada pasien hipertensi. Selain itu, mahasiswa diharapkan dapat menambah pengetahuan dan informasi tentang penerapan senam hipertensi pada pasien hipertensi.

5. Bagi peneliti

Selanjutnya Diharapkan kepada peneliti selanjutnya dapat dijadikan sebagai dasar ilmu keperawatan keluarga pada penerapan senam hipertensi dan dapat memodifikasi jenis senam pada hipertensi sehingga muncul inovasi baru dalam penatalaksanaan pasien dengan hipertensi