

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil studi kasus tentang implementasi senam hipertensi pada anggota keluarga dengan hipertensi yang telah dilakukan pada tanggal 14-18 April 2025 di Desa Gulurejo maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Pengkajian dilakukan pada tanggal 14 April 2025. Pengkajian dilakukan meliputi identitas, tugas dan fungsi keluarga, kebiasaan makan, minum, pola tidur, pola perawatan, serta pengkajian lingkungan seperti kondisi rumah dan fasilitas kesehatan yang tersedia. Setelah dilakukan pengkajian, pasien terdiagnosis memiliki riwayat hipertensi sejak usia 40 tahun dan 45 tahun. Faktor risiko yang mungkin terjadi adalah faktor usia, stres, dan juga pola makan yang belum baik. Berdasarkan pengkajian, didapatkan data berupa belum terpenuhinya tugas dan fungsi keluarga secara optimal. Keluarga belum mampu mengenal masalah secara menyeluruh, belum mampu merawat pasien dengan tepat, belum mampu memanfaatkan pelayanan kesehatan dan menciptakan suasana yang kondusif secara optimal.
2. Diagnosis yang ditetapkan pada kedua keluarga yakni **Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif (Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia D.0015)** berhubungan dengan kompleksitas program perawatan dan pengobatan sejalan dengan tanda gejala yang timbul yakni, mengungkapkan tidak memahami masalah kesehatan yang diderita, mengungkapkan kesulitan menjalankan perawatan yang ditetapkan, serta

aktivitas keluarga mengatasi masalah tidak tepat. Diagnosis ini dapat teratasi di hari terakhir dilakukannya implementasi.

3. Intervensi yang ditetapkan sejalan dengan yang tercantum pada buku SIKI yakni **Dukungan Keluarga Merencanakan Perawatan (Standar Intervensi Keperawatan Indonesia I.13477)** Perawatan yang disepakati bersama keluarga adalah terapi *slow deep breathing*. Terapi ini dilakukan dengan menarik napas dengan hidung selama 4 detik, menahan napas selama 2 detik, dan menghembuskannya lewat mulut selama 8 detik, dan dilakukan selama 8 kali berulang.
4. Implementasi terapi *slow deep breathing* dilakukan selama 3 hari kontrak kerja dengan frekuensi 2 kali sehari pagi dan sore terbukti membuahkan hasil yang cukup baik. Terjadi penurunan tekanan darah pada kedua responden tanpa respon negatif seperti kepala pusing ataupun sesak napas.
5. Evaluasi dilakukan setelah dilakukan terapi dan evaluasi menyeluruh pada hari terakhir. Terapi *slow deep breathing* memiliki pengaruh yang cukup bagus dalam menstabilkan tekanan darah. Edukasi yang telah diberikan meliputi pola makan dan minum obat rutin juga mulai diterapkan oleh keluarga sehingga mendukung untuk tercapainya tujuan dari diagnosis yang telah ditetapkan.
6. Faktor pendukung yang muncul pada penelitian ini adalah keluarga yang kooperatif dalam pemberian terapi, kesediaan untuk mematuhi edukasi yang disampaikan, dan suasana rumah yang mendukung untuk dilakukannya terapi ini. Sedangkan faktor penghambat yang muncul dalam pemberian terapi ini

adalah proses pengurusan ethical clearance dan surat izin penelitian yang membutuhkan waktu cukup lama. Selain itu, mencari keluarga pasien yang sesuai dengan kriteria inklusi juga cukup sulit karena harus menghubungi beberapa perangkat desa untuk berkoordinasi.

B. Saran

Berdasarkan hasil studi kasus yang telah dilakukan ada beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan kepada pihak-pihak yang terkait dengan studi kasus ini sebagai berikut:

1. Bagi klien dan keluarga

Diharapkan dapat meluangkan waktu 5 menit pada pukul 08.00 WIB dan 17.00 WIB untuk melakukan terapi *slow deep breathing*.

2. Bagi perawat dan kader

Terapi *slow deep breathing* dapat menjadi salah satu alternatif terapi untuk menurunkan tekanan darah dan memberikan efek relaksasi pada pasien hipertensi

3. Bagi Institusi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Hasil studi kasus ini dapat menjadi referensi dan masukan mengenai implementasi terapi *slow deep breathing* pada anggota keluarga dengan hipertensi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat melakukan penelitian dengan menganalisis faktor penghambat dan faktor penunjang dilakukannya terapi ini sehingga hasil yang didapatkan bisa lebih optimal.