

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil studi kasus tentang penerapan senam hipertensi pada lansia dengan hipertensi yang telah dilaksanakan pada tanggal 25 April– 03 mei 2025 di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping II. Maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Proses asuhan keperawatan pada kedua klien dimulai dari pengkajian pada klien 1 pada tanggal 19 April 2025 dan 26 April 2025 pada klien 2. Setelah dilakukan pengkajian dan analisis data, ditegakkan diagnosis keperawatan pada kedua klien yaitu resiko perfusi perifer tidak efektif dibuktikan dengan hipertensi. Berdasarkan masalah tersebut peneliti merencanakan tindakan keperawatan yaitu senam hipertensi. Tindakan keperawatan dilakukan selama 3 kali dalam seminggu dilakukan 1 kali setiap harinya pada waktu sore hari. Masalah keperawatan pada klien 1 dapat teratasi sebagian dibuktikan dengan pencapaian yang mendekati kriteria hasil yang telah ditentukan sedangkan pada klien 2 masalah keperawatan dapat teratasi dibuktikan dengan kriteria hasil yang ditetapkan telah tercapai.
2. Hasil studi kasus penerapan senam hipertensi pada lansia dengan hipertensi menunjukkan adanya respons yang berbeda pada masing-masing klien. Klien 1 dihari pertama sebelum dilakukan penerapan memiliki tekanan darah 170/90 mmHg setelah dilakukan penerapan

pada hari ketiga tekanan darah menjadi 143/81 mmHg dimana terdapat penurunan tekanan sistolik ± 27 mmHg dan tekanan diastolik ± 9 mmHg. Pada klien 2 di hari pertama sebelum dilakukan penerapan memiliki tekanan darah 160/92 mmHg, setelah dilakukan penerapan pada hari ketiga tekanan darah menjadi 129/79 mmHg dimana terdapat penurunan tekanan sistolik ± 31 mmHg dan tekanan diastolik ± 13 mmHg. Perbedaan tingkat penurunan tekanan darah ini kemungkinan dipengaruhi oleh adanya faktor perancu yang berkaitan dengan tekanan darah lansia, seperti, makanan yang dikonsumsi, kualitas tidur, stres, aktivitas fisik, dan lingkungan yang tidak dapat dikendalikan.

3. Faktor pendukung penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini adalah dukungan keluarga yang mendorong lansia untuk mengikuti senam hipertensi secara rutin. Selain itu, adanya pemantauan tekanan darah turut menjadi faktor pendukung karena lansia dapat mengetahui bahwa tekanan darahnya mengalami penurunan setelah melakukan senam sehingga meningkatkan keyakinan terhadap manfaat senam hipertensi dan mendorong lansia untuk terus melanjutkannya secara teratur sedangkan faktor penghambat yaitu kondisi tempat klien 1 yang lebih ramai sehingga dibutuhkan upaya lebih untuk membantu klien kembali fokus selama intervensi.

B. Saran

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

1. Bagi Klien dan Keluarga

Klien diharapkan rutin melakukan senam hipertensi sebagai bagian dari pengelolaan tekanan darah. Pemanasan sebelum senam dan pendinginan setelah senam sangat penting dilakukan untuk mencegah cedera dan membantu tubuh beradaptasi secara bertahap. Keluarga berperan mendampingi dan memberi dukungan agar kegiatan ini dilakukan secara konsisten untuk hasil yang maksimal dan berkelanjutan

2. Bagi Institusi Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta

Diharapkan studi kasus ini dapat menjadi tambahan referensi tentang keperawatan gerontik mengenai manajemen hipertensi pada lansia.

3. Bagi Puskesmas Gamping II

Diharapkan dapat menjadikan senam hipertensi menjadi salah satu alternatif penatalaksanaan terhadap hipertensi secara nonfarmakologi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk penelitian selanjutnya serta mendorong pengembangan program senam hipertensi untuk memperoleh hasil yang lebih optimal.