

## **BAB VI PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

1. Asuhan keperawatan pada lansia Tn. S dan Tn. H yang mengalami hipertensi disertai gangguan pola tidur dilakukan secara sistematis melalui lima tahap proses keperawatan, mulai dari pengkajian hingga evaluasi. Intervensi utama yang diberikan adalah senam hipertensi, dilaksanakan secara terstruktur selama tiga kali kunjungan pada tanggal 5 hingga 7 Mei 2025, dengan tujuan membantu pemenuhan kebutuhan istirahat dan menurunkan tekanan darah. Pelaksanaan intervensi ini didokumentasikan menggunakan format SOAP dan dievaluasi setelah setiap sesi serta di akhir program. Hasil implementasi menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur dan penurunan tekanan darah pada kedua klien, menandakan keberhasilan program senam hipertensi sebagai bagian dari asuhan keperawatan gerontik.
2. Faktor pendukung dalam studi kasus ini adalah adanya partisipasi aktif responden dalam penanganan masalah gangguan pola tidur. Kooperatif selama proses asuhan keperawatan dan kejujuran dalam memberikan informasi
3. Faktor penghambat dalam pelaksanaan studi kasus ini adalah penurunan fungsi pendengaran pada lansia. Penjelasan yang diberikan perlu dilakukan pengulangan ketika pasien tidak jelas mendengar penjelasan yang

diberikan. Namun dengan penjelasan yang jelas dan dapat dimengerti pasien menjadikan semua intervensi dan tujuan dapat tercapai.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Lansia**

Lansia yang mengalami gangguan pola tidur disarankan untuk rutin melakukan senam hipertensi secara mandiri sebagai salah satu cara nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur. Melalui aktivitas ini, diharapkan keluhan sulit tidur dapat berkurang, sehingga pola tidur menjadi lebih teratur dan kesehatan secara keseluruhan turut meningkat.

### **2. Bagi BPSTW Abiyoso Yogyakarta**

Disarankan untuk memfasilitasi pelaksanaan senam hipertensi secara rutin sebagai bagian dari program kesehatan lansia guna meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan tekanan darah, serta melibatkan tenaga kesehatan dalam pelaksanaannya.

### **3. Bagi Perawat**

Perawat diharapkan dapat memperluas pengetahuan mengenai intervensi nonfarmakologis, khususnya penerapan senam hipertensi, sebagai alternatif untuk mengatasi gangguan pola tidur pada lansia. Dengan demikian, perawat dapat memberikan asuhan keperawatan yang lebih komprehensif dan holistik dalam upaya meningkatkan kualitas tidur serta kesejahteraan lansia.