

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan studi kasus penerapan senam ergonomik pada lansia dengan hipertensi yang dilaksanakan pada 27–29 April 2026 di Balai Pelayanan Tresna Werdha Budi Luhur DIY, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Pengkajian serta analisis data yang telah dilakukan, ditegakkan diagnosis keperawatan berupa risiko perfusi perifer tidak efektif yang ditandai dengan kondisi hipertensi pada klien 1 maupun klien 2. Guna mengatasi masalah tersebut, peneliti menyusun rencana intervensi keperawatan dengan menerapkan terapi senam ergonomik. Intervensi dilakukan tiga kali berturut-turut dalam satu minggu, satu kali sehari pada pagi hari. Pada klien 1, diagnosis keperawatan dinyatakan teratasi karena seluruh kriteria hasil tercapai, sedangkan pada klien 2 masalah keperawatan teratasi sebagian dengan hasil yang mendekati kriteria yang ditetapkan.
2. Penerapan senam ergonomik pada lansia hipertensi menunjukkan respons yang bervariasi. Pada klien 1 Ny. S, tekanan darah awal 152/89 mmHg, dan setelah tiga kali sesi senam ergonomik menjadi 132/84 mmHg, dengan penurunan tekanan sistolik 20 mmHg dan diastolik 5 mmHg. Pada klien 2 Ny. R, tekanan darah awal 172/100 mmHg, kemudian setelah intervensi menjadi 149/88 mmHg, dengan penurunan sistolik 23 mmHg dan diastolik 12 mmHg. Perbedaan penurunan tekanan darah di antara kedua klien tersebut diduga kuat dipengaruhi oleh faktor perancu eksternal yang sulit

dikontrol oleh peneliti, salah satunya adalah pola konsumsi makanan harian lansia di panti.

3. Faktor pendukung penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini meliputi kerja sama yang baik antara peneliti, klien, perawat, pengelola BPSTW Budi Luhur Yogyakarta, serta dosen pembimbing. Klien juga menunjukkan sikap antusias, kooperatif, dan mampu mengikuti terapi nonfarmakologis berupa senam ergonomik dengan baik. Adapun faktor penghambat adalah keterbatasan waktu pelaksanaan intervensi yang berdekatan dengan jadwal rutin senam pagi di BPSTW Budi Luhur Yogyakarta, sehingga peneliti harus menyesuaikan jadwal pelaksanaan agar seluruh rangkaian kegiatan selesai sebelum kegiatan rutin dimulai.

B. Saran

Sehubungan dengan hasil studi kasus yang diperoleh, penulis menyampaikan beberapa saran kepada pihak terkait sebagai berikut:

1. Bagi Lansia Penderita Hipertensi

Diharapkan dapat mengaplikasikan senam ergonomik secara konsisten sebagai alternatif terapi non-farmakologis dalam mengontrol serta menurunkan tekanan darah. Di samping itu, kelompok lansia juga dianjurkan untuk menerapkan gaya hidup sehat yang mencakup pemenuhan nutrisi seimbang, pembatasan konsumsi garam dan lemak, pembiasaan aktivitas fisik yang teratur, serta kepatuhan terhadap pengobatan medis yang telah direkomendasikan oleh tenaga kesehatan.

2. Bagi Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Budi Luhur DIY

Diharapkan senam ergonomik dapat dimanfaatkan sebagai kegiatan rutin sekaligus alternatif terapi nonfarmakologis dalam pengendalian tekanan darah pada lansia hipertensi. Petugas kesehatan juga diharapkan memberikan edukasi dan pendampingan mengenai tata cara pelaksanaan senam ergonomik yang benar dan aman.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti berikutnya untuk melakukan penelitian lebih komprehensif mengenai efektivitas senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. Penelitian mendatang diharapkan melibatkan jumlah responden yang lebih besar, durasi intervensi yang lebih panjang, serta pengendalian faktor perancu yang lebih ketat sehingga diperoleh hasil yang lebih optimal dan dapat digeneralisasikan secara luas.