BAB 6

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Kesimpulan dari asuhan keperawatan yang telah dilakukan kepada Tn. E dengan hipertensi selama 3 kali pertemuan yaitu tanggal 28 hingga 30 April 2025 dengan latihan *brisk walking exercise* adalah sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil pengakajian diketahui pasien berusia 65 tahun. Pasien mengatakan sejak tahun 2017, tekanan darah cenderung tinggi. Saat ini, pasien mengeluh pusing dan nyeri tengkuk sejak 1 minggu yang lalu. Pasien mengatakan tidak rutin kontrol, minum obat hipertensi hanya jika mengalami sakit yang parah, dan masih mengonsumsi makanan cepat saji, tinggi garam, berlemak, dan makanan olahan lainnya yang beresiko meningkatkan tekanan darah. Melihat kondisi tersebut, pasien mengatakan ingin mengetahui cara untuk mengurangi tekanan darah dan bersedia untuk dilakukan latihan.
2. Diagnosa keperawatan utama yang muncul yaitu nyeri kronis berhubungan dengan penekanan saraf dibuktikan dengan pasien mengeluh nyeri, tampak meringis, dan manajemen kesehatan tidak efektif berhubungan dengan ketidakefektifan pola perawatan kesehatan keluarga dibuktikan dengan gagal melakukan tindakan untuk mengurangi faktor risiko
3. Intervensi keperawatan yang diambil yaitu manajemen nyeri dan dukungan keluarga merencanakan perawatan dengan kembali rutin mengonsumsi obat hipertensi, mengurangi makanan yang beresiko

meningkatkan tekanan darah, dan melakukan teknik non farmakologis yaitu latihan *brisk walking exercise*.

4. Implementasi keperawatan yang dilakukan yaitu menganjurkan pasien untuk rutin minum obat hipertensi, mengurangi makanan yang beresiko meningkatkan tekanan darah, dan melakukan latihan *brisk walking exercise* selama 3 kali pertemuan dalam 3 hari berturut-turut dengan durasi 20 menit dengan kecepatan 1km/10 menit dan jarak tempuh kurang lebih 2 km. Selama dilakukan implementasi, pasien kooperatif dan mampu mengikuti arahan dengan baik.
5. Evaluasi keperawatan yang didapatkan setelah pasien kembali rutin minum obat hipertensi, mengurangi konsumsi makanan yang beresiko meningkatkan tekanan darah, dan melakukan latihan *brisk walking exercise* selama 3 kali pertemuan dalam 3 hari berturut-turut dengan durasi 20 menit dengan kecepatan 1km/10 menit, dan jarak tempuh kurang lebih 2 km adalah sebagai berikut:
 - a. Hari pertama
Tekanan darah pre latihan 149/96 mmHg dan tekanan darah post 140/87 mmHg.
 - b. Hari Kedua
Tekanan darah pre latihan 147/86 mmHg dan tekanan darah post 135/72 mmHg.
 - c. Hari Ketiga
Tekanan darah pre latihan 139/75 mmHg dan tekanan darah post 132/70 mmHg.

Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan antara pre dan post latihan. Pada hari pertama pengukuran didapatkan hasil tekanan darah pasien adalah 149/96 mmHg, setelah dilakukan latihan 3 kali selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 20 menit didapatkan hasil terjadi penurunan tekanan darah menjadi 132/70 mmHg. Berdasarkan hasil tersebut, kombinasi antara pengobatan, pola makan, dan latihan *brisk walking exercise* efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

6.2 Saran

Setelah dilakukan proses studi kasus dan asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi, penulis memberikan saran di antara lain adalah sebagai berikut:

a. Bagi perawat

Diharapkan kedepannya perawat dapat menerapkan latihan *brisk walking exercise* sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis yang *update* dalam mengatasi masalah hipertensi dan menganjurkan pasien untuk selalu patuh dalam minum obat hipertensi serta menganjurkan pasien untuk menghindari mengkonsumsi makanan yang beresiko meningkatkan tekanan darah.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan studi kasus yang telah disusun dapat menjadi ilmu dan informasi tambahan untuk mahasiswa keperawatan dalam memberikan latihan dan penanganan kasus hipertensi.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian yang sama dengan dikombinasikan dengan terapi non farmakologis lain agar dapat menjadi sumber informasi terbaru bagi perkembangan pengetahuan kesehatan dikemudian hari.

d. Bagi Pasien

Diharapkan setelah terlaksananya studi kasus ini pasien selalu menerapkan pola hidup yang sehat, selalu patuh dalam mengkonsumsi obat hipertensi, menghindari makanan yang beresiko meningkatkan tekanan darah, serta melakukan latihan *brisk walking exercise* secara rutin di rumah. Selain itu diharapkan studi kasus yang dilakukan juga mampu menjadi media literasi dan tambahan wawasan bagi pasien dan masyarakat lain yang mengalami kondisi yang serupa.