

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah dilakukan asuhan keperawatan pada pasien dengan penerapan *Isometric Handgrip Exercise* untuk penurunan tekanan darah lansia dengan riwayat hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pauh, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan pengkajian bahwa lansia mengalami masalah yaitu hipertensi lansia berhenti minum obat antihipertensi, suka mengonsumsi makanan yang tinggi garam, dan jarang melakukan aktivitas fisik. Selain itu, hasil pengkajian lain ditemukan lansia memiliki riwayat jatuh 1 tahun yang lalu, memiliki riwayat penyakit katarak, dan berusia 77 tahun.
2. Berdasarkan hasil pengkajian maka diagnosa keperawatan diangkat pada lansia dengan hipertensi adalah risiko perfusi serebral tidak efektif ditandai dengan hipertensi (165/88 mmHg), manajemen kesehatan tidak efektif berhubungan dengan kompleksitas program perawatan / pengobatan dan risiko jatuh ditandai dengan usia ≥ 65 tahun, memiliki riwayat jatuh, memiliki gangguan penglihatan yaitu katarak.
3. Berdasarkan diagnosa yang dialami lansia maka intervensi untuk mengatasi masalah tersebut adalah edukasi diet, edukasi proses penyakit, edukasi latihan fisik dan pencegahan jatuh.

4. Implementasi dengan penerapan *Isometric Handgrip Exercise* dalam menurunkan tekanan darah dilakukan dengan posisi duduk nyaman setelah istirahat selama 5 menit, dilanjutkan menggenggam alat *handgrip* selama 45 detik dan istirahat 15 detik sebanyak 2 kali kontraksi pada masing-masing tangan, kemudian tekanan darah diukur kembali setelah 30 menit istirahat, yang dilakukan selama 5 hari.
5. Hasil evaluasi keperawatan dari diagnosa keperawatan yaitu risiko perfusi serebral tidak efektif, manajemen kesehatan tidak efektif teratasi dan risiko jatuh teratasi.
6. *Evidence based nursing : Isometric Handgrip Exercise* efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa Keperawatan

Hasil dari penyusunan karya ilmiah ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan wawasan dan menjadi acuan dalam pemberian asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi, khususnya melalui penerapan *Isometric Handgrip Exercise* sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis untuk membantu menurunkan tekanan darah.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil dari laporan karya ilmiah ini diharapkan dapat menjadi referensi dan masukan dalam menyusun asuhan keperawatan pada lansia dengan penerapan *Isometric Handgrip Exercise* untuk penurunan tekanan darah pada lansia dengan riwayat hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pauh.

3. Bagi Institusi Layanan Kesehatan

Hasil dari laporan karya ilmiah ini diharapkan dapat menjadi alternatif dalam pemberian asuhan keperawatan pada lansia dengan penerapan *Isometric Handgrip Exercise* untuk penurunan tekanan darah pada lansia dengan riwayat hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pauh. Selain itu, temuan ini juga diharapkan dapat mendorong tenaga kesehatan, khususnya perawat, untuk lebih aktif mengembangkan intervensi mandiri berbasis bukti dalam praktik keperawatan gerontik. Dengan menjadikan *Isometric Handgrip Exercise* sebagai bagian dari rutinitas keperawatan, diharapkan dapat tercipta pendekatan yang lebih holistik, efektif, mudah diterapkan, dan ekonomis dalam mengelola hipertensi pada lansia, sekaligus meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

4. Bagi Lansia

Lansia dengan hipertensi disarankan untuk melakukan *Isometric Handgrip Exercise* secara rutin dan teratur sesuai dengan kemampuan fisik serta petunjuk tenaga kesehatan sebagai upaya nonfarmakologis dalam membantu mengontrol tekanan darah. Selain itu, lansia diharapkan tetap mematuhi pengobatan antihipertensi yang telah diresepkan, menerapkan pola makan sehat rendah garam, melakukan aktivitas fisik secara teratur, menghindari kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol, serta melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Dengan penerapan berbagai upaya tersebut secara konsisten, pengendalian tekanan darah dapat lebih

optimal dan risiko terjadinya komplikasi akibat hipertensi dapat diminimalkan.

5. Bagi Keluarga

Bagi keluarga, diharapkan tetap berperan aktif dalam mendukung keberlangsungan perawatan klien meskipun tidak tinggal serumah. Mengingat klien tinggal sendiri, keluarga disarankan untuk mengupayakan adanya pendampingan secara berkala melalui layanan perawat *home care*. Pendampingan tersebut diharapkan dapat membantu memantau tekanan darah, mengevaluasi kepatuhan minum obat, memberikan edukasi mengenai pengelolaan hipertensi, memantau kondisi kesehatan secara menyeluruh, serta mendeteksi secara dini apabila muncul tanda atau gejala komplikasi.

