

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

- 6.1.1 Respon fisik yang dialami lansia pada saat awal terjadinya hipertensi dan keluhan yang muncul berulang yaitu rasa pusing, sakit kepala, tengkuk terasa berat, dan mual.
- 6.1.2 Respon psikologis pada lansia didapatkan penerimaan terhadap penyakit dan risiko depresi. Lansia merasakan cemas, khawatir, dan pasrah terhadap penyakit yang diderita.
- 6.1.3 Cara lansia dalam beraktivitas berbagai macam seperti membersihkan lingkungan rumah, senam, olahraga dan berjemur. Namun, lansia belum melakukan aktivitas fisik yang disarankan untuk penderita hipertensi seperti, jenis olahraga dan intensitas olahraga.
- 6.1.4 Pemanfaatan layanan kesehatan pada lansia dalam melakukan rutinitas cek kesehatan yaitu cek kesehatan tidak teratur dan cek kesehatan jika ada keluhan. Lansia tidak harus ke pelayanan kesehatan karena lansia membeli obat sendiri jika obat habis. Hampir seluruh lansia juga meminta tolong dengan kerabat terdekat jika ingin pergi ke layanan kesehatan. Untuk rutinitas minum obat, hampir seluruh lansia tidak rutin minum obat disebabkan oleh tidak ada yang mengingatkan untuk minum obat.
- 6.1.5 Lansia melakukan pengobatan alternative untuk mengatasi hipertensi seperti modifikasi diet, konsumsi obat tradisional dan mengurangi gejala dengan cara istirahat dan aktivitas fisik. Mengelola diet

hipertensi dilakukan lansia dengan menjaga makanan penyebab hipertensi sebagai upaya hidup sehat. Lansia mengetahui jenis makanan apa saja yang menimbulkan gejala hipertensi pada lansia dan menghindari makanan yang menjadi penyebab terjadinya hipertensi atau keluhan yang datang. Lansia juga mengkonsumsi obat tradisional sebagai obat alternatif untuk menurunkan tekanan darah. Hampir seluruh lansia tidak memiliki takaran dalam pembuatan obat tradisional. Ini menjadi suatu perhatian bagi tenaga kesehatan untuk melakukan pendidikan kesehatan terkait obat tradisional.

- 6.1.6 Strategi coping didapatkan dengan cara mengelola stres dengan beribadah, olahraga, rutin berobat dan menelepon kerabat dekat. Lansia yang tinggal sendiri sangat memerlukan dukungan dari kerabat terdekat untuk meningkatkan semangat dan membantu perawatan kesehatan. Dukungan yang didapat lansia berasal dari dukungan keluarga seperti perhatian dan fasilitas.
- 6.1.7 Hambatan lansia terdapat pada pengobatan seperti obat habis, jarang periksa kesehatan, dan lupa minum obat. Lansia mengungkapkan hambatannya karena tinggal sendiri dan tidak ada yang rutin mengingatkan.
- 6.1.8 Lansia mengungkapkan ingin sembuh dari hipertensi dengan harapan tidak terjadi komplikasi hipertensi, tekanan darah normal, dan ingin sembuh.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Pelayanan Kesehatan

Berdasarkan hasil penelitian, untuk meningkatkan perawatan hipertensi khususnya lansia tinggal sendiri perlu dilakukan *home care* secara rutin untuk mengoptimalkan lansia dalam perawatan dan memberikan dukungan serta motivasi kepada lansia melakukan perawatan mandiri.

6.2.2 Bagi Perkembangan Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian dapat dijadikan buku panduan bagi perawat dalam mengelola hipertensi pada lansia khususnya tinggal sendiri.

6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya, serta menemukan model keperawatan untuk mendukung perawatan lansia hipertensi yang tinggal sendiri.

