

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Asuhan keperawatan diberikan kepada Ny. S seorang lansia penderita hipertensi di Desa Petarangan selama tiga hari. Intervensi yang dilakukan berupa edukasi kesehatan dan latihan senam hipertensi. Asuhan mencakup lima tahap, yaitu pengkajian, diagnosa, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Diagnosa utama yang ditemukan adalah defisit pengetahuan tentang manajemen hipertensi yang berhubungan dengan kurangnya informasi. Selama tiga hari intervensi, pasien diberi edukasi mengenai hipertensi, faktor risikonya, serta manfaat dan praktik senam hipertensi menggunakan media video, *leaflet*, dan demonstrasi langsung.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan pasien dalam mengelola hipertensi, terlihat dari kemampuan menyebutkan kembali sebagian besar materi, mengikuti senam secara mandiri, serta penurunan tekanan darah dari 178/90 mmHg menjadi 162/80 mmHg. Intervensi edukasi dan senam hipertensi terbukti efektif meningkatkan pemahaman dan perilaku hidup sehat pada lansia, serta memberikan dampak positif terhadap pengendalian tekanan darah secara mandiri

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Penulis**

Penulis sebaiknya dapat lebih mengoptimalkan proses asuhan keperawatan dari pengkajian hingga evaluasi untuk mendapatkan hasil yang lebih maksimal. Penulis juga dapat mencoba metode metode senam

hipertensi yang berbeda. Penelitian selanjutnya juga dapat memperhatikan faktor faktor psikologis dan sosial pada lansia yang dapat mempengaruhi kepatuhan lansia dalam melakukan senam hipertensi.

## 2. Bagi Instalansi Pendidikan

Institusi pendidikan hendaknya memasukkan materi mengenai pengelolaan hipertensi dan pentingnya aktivitas fisik dalam kurikulum yang ada. Selain itu, perlu adanya pelatihan khusus untuk tenaga pengajar agar dapat mengajarkan senam hipertensi dengan efektif kepada mahasiswanya.

## 3. Bagi Pelayanan Kesehatan

Pelayanan kesehatan diharapkan lebih proaktif dalam memberikan penyuluhan kepada lansia tentang manfaat senam hipertensi. Program senam ini sebaiknya dijadwalkan secara berkala dan melibatkan keluarga dalam proses edukasi agar dukungan yang diberikan kepada lansia lebih optimal.

## 4. Bagi Pasien.

Pasien hendaknya berkomitmen untuk mengikuti program senam hipertensi serta menerapkan anjuran dari tenaga kesehatan dengan disiplin. Konsistensi dalam menjalankan senam dan menjaga pola hidup sehat sangat penting untuk memperoleh hasil yang optimal dalam pengelolaan hipertensi.