

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Mengacu pada hasil studi kasus “Analisis Asuhan Keperawatan pada Lansia dengan Hipertensi melalui Penerapan Intervensi Isometric Handgrip Exercise di Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu”, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil pengkajian keperawatan pada lansia dengan hipertensi dilaksanakan secara komprehensif meliputi identitas, riwayat kesehatan, pemeriksaan fisik, tanda-tanda vital, status kardiovaskular, status fungsional, kondisi psikososial, serta pengukuran kekuatan genggam maksimal sebagai dasar pelaksanaan isometric handgrip exercise.
2. Diagnosis keperawatan utama yang menjadi fokus dalam studi kasus adalah Risiko Penurunan Curah Jantung (D.0011) yang berhubungan dengan kondisi hipertensi dan perubahan fisiologis sistem kardiovaskular pada lansia.
3. Perencanaan asuhan keperawatan disusun berdasarkan SDKI, SIKI, dan SLKI. Intervensi meliputi pemantauan tekanan darah, manajemen aktivitas dan istirahat, edukasi kesehatan, modifikasi gaya hidup, kepatuhan pengobatan, serta penerapan isometric handgrip exercise sebagai intervensi nonfarmakologis mandiri keperawatan.
4. Implementasi isometric handgrip exercise dilaksanakan dengan intensitas 30% MVC, selama 2 menit setiap set, sebanyak 4 set dalam satu sesi, dengan

pergantian tangan kanan dan kiri serta frekuensi 3 kali selama 3 hari.

Tekanan darah diukur sebelum dan sesudah setiap sesi intervensi.

5. Evaluasi keperawatan dilaksanakan memanfaatkan format SOAP dengan membandingkan kondisi subjektif dan objektif pasien sebelum dan sesudah intervensi. Parameter utama yang dievaluasi adalah perubahan tekanan darah dan respons pasien terhadap latihan. Data angka tekanan darah pre-post masing-masing subjek perlu dimasukkan berdasarkan lembar observasi asli sebelum kesimpulan mengenai besar penurunan tekanan darah ditetapkan.
6. Secara teoritis, isometric handgrip exercise adalah salah satu intervensi nonfarmakologis yang berpotensi membantu mengendalikan tekanan darah pada lansia hipertensi melalui mekanisme vasodilatasi, peningkatan fungsi endotel, modulasi sistem saraf otonom, dan penurunan resistensi vaskular perifer

B. Saran

1. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Kota Bengkulu diharapkan dapat dapat mempertimbangkan penerapan isometric handgrip exercise sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam program pengelolaan hipertensi pada lansia, dengan tetap memperhatikan kondisi klinis, kontraindikasi, dan pemantauan tekanan darah sebelum serta sesudah latihan..

2. Bagi Perawat

Perawat diharapkan dapat mengintegrasikan intervensi nonfarmakologis berbasis evidence-based practice dalam asuhan keperawatan lansia dengan hipertensi. Pelaksanaan isometric handgrip exercise perlu dilaksanakan sesuai prosedur, dengan pemantauan kondisi pasien secara berkesinambungan.

3. Bagi Lansia dan Keluarga

Lansia diharapkan dapat meningkatkan kepatuhan terhadap pengobatan, menjaga pola makan rendah garam, melakukan aktivitas fisik sesuai kemampuan, melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin, serta melakukan latihan isometric handgrip exercise sesuai arahan tenaga kesehatan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan jumlah subjek yang lebih besar, periode intervensi yang lebih panjang, serta desain penelitian yang lebih kuat. Penelitian selanjutnya juga disarankan memanfaatkan data tekanan darah pre-post yang terdokumentasi lengkap sehingga perubahan tekanan darah dapat dianalisis secara lebih objektif.