

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Setelah dilakukan intervensi pada dua klien dengan hipertensi didapatkan masalah keperawatan yaitu Nyeri akut b.d peningkatan tekanan vaskuler serebral dan iskemia dan Risiko Penurunan curah jantung b.d perubahan afterload. Dengan tujuan mengatasi masalah tersebut dilakukan upaya penerapan latihan isometric handgrip pada klien lansia dengan hipertensi.

Pada klien pertama Ny. Y setelah dilakukan intervensi selama 5 hari berturut-turut didapatkan hasil penurunan tekanan darah, namun tidak terlalu besar. Hal ini terlihat dari hasil pengukuran hari pertama 150/100 mmHg dan pengukuran hari terakhir 140/90 mmHg. Terjadi penurunan tekanan darah pada hari ke-1, ke-3 dan ke-5, sedangkan pada hari ke-2 dan ke-4 hasil tekanan darah tetap.

Pada klien kedua Ny. H setelah dilakukan intervensi selama 5 hari berturut-turut didapatkan hasil penurunan tekanan darah yang cukup signifikan. Hal ini terlihat dari hasil pengukuran hari pertama 140/100 mmHg dan pengukuran hari terakhir 130/80 mmHg. Terjadi penurunan tekanan darah dari hari pertama hingga hari terakhir.

Berdasarkan data di atas, diperoleh hasil rata-rata sistolik dan diastolik pada klien 1 sistolik sebelum 140 mmHg dengan diastolik 100 mmHg dan hasil rata-rata sesudah latihan pada klien 1 sistolik 134 mmHg dengan diastolik 98 mmHg. Sedangkan pada klien 2 didapatkan rata-rata sistolik sebelum 128 mmHg dengan diastolik 86 mmHg dan rata-rata sesudah yaitu 112 mmHg dengan diastolik 80 mmHg.

Dari hasil tersebut, diperoleh rata-rata penurunan tekanan darah pada kedua klien. Rata-rata penurunan tekanan darah pada klien 1 yaitu 6 mmHg untuk sistolik dan 2 mmHg untuk diastolik. Sedangkan hasil rata-rata penurunan tekanan darah pada klien 2 yaitu 16 mmHg untuk sistolik dan 6 mmHg untuk diastolik.

Dengan ini dapat disimpulkan bahwa penerapan latihan isometric handgrip dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Tetapi latihan ini akan lebih efektif menurunkan tekanan darah jika klien tetap menjaga pola makan, mengkonsumsi obat anti hipertensi dengan teratur, istirahat yang cukup dan rutin melakukan olahraga.

5.2 Rekomendasi

1 Bagi Responden dan Keluarga

Diharapkan dengan diberikannya latihan isometric handgrip ini dapat dilakukan secara rutin dan mandiri oleh klien, sehingga klien dapat menjaga tekanan darah tetap stabil. Pihak keluarga diharapkan dapat mengontrol pola makan, aktivitas fisik, pemberian obat yang teratur dan istirahat yang cukup.

2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penulis berharap pada peneliti selanjutnya dapat meneliti dengan responden yang lebih banyak dan studi kasus ini menjadi salah satu pilihan untuk mengembangkan ilmu keperawatan berikutnya.

3 Bagi Perawat Komunitas

Studi kasus ini dapat diterapkan oleh perawat pelaksana keperawatan komunitas dalam memberikan penyuluhan kesehatan terkait penerapan latihan isometric handgrip terhadap penurunan tekanan darah pada klien lansia dengan hipertensi.