

BAB 5

PENUTUP

Bab ini peneliti akan menguraikan kesimpulan dan saran yang diperoleh selama pelaksanaan asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi yang mengalami penurunan curah jantung melalui penerapan intervensi Perawatan Jantung yang dikombinasikan dengan Senam Ling Tien Kung sebagai terapi nonfarmakologis untuk membantu meningkatkan curah jantung, mengontrol tekanan darah, serta meningkatkan toleransi aktivitas pasien.

5.1 Kesimpulan

1. Asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi dengan masalah keperawatan penurunan curah jantung berhasil dilaksanakan melalui tahapan proses keperawatan yang meliputi pengkajian, penegakan diagnosis, perencanaan, implementasi, dan evaluasi sesuai dengan standar keperawatan. Hasil pengkajian menunjukkan klien mengalami tekanan darah tinggi dengan hasil 184/92 mmHg disertai keluhan mudah lelah, sesak napas saat beraktivitas, pusing, serta penurunan toleransi aktivitas. Diagnosis penurunan curah jantung ditegakkan berdasarkan hasil pengkajian yang diperoleh dari data subjektif dan data objektif pasien. Seluruh intervensi keperawatan yang telah direncanakan dapat diimplementasikan dengan baik. Selama proses pemberian asuhan keperawatan, pasien menunjukkan pemahaman yang baik terhadap kondisi kesehatannya serta berpartisipasi secara aktif dalam setiap tahap perawatan..
2. Penerapan intervensi senam ling tien kung yang dilakukan sebanyak dua kali dalam satu minggu selama ± 30 menit selama satu bulan dinyatakan berhasil. Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan bertahap tekanan darah dari 184/94 mmHg menjadi 160/82 mmHg, penurunan frekuensi nadi dari 108 kali/menit menjadi 90 kali/menit, berkurangnya keluhan sesak napas dan mudah lelah, meningkatnya toleransi aktivitas, membaiknya perfusi perifer. Selain itu, keberhasilan terapi juga dipengaruhi oleh

kepatuhan pasien dalam mengonsumsi obat antihipertensi sesuai program medis, menerapkan diet rendah garam, melakukan aktivitas fisik secara bertahap, serta mengikuti edukasi yang diberikan mengenai perubahan gaya hidup sehat. Pasien menunjukkan sikap kooperatif selama proses asuhan keperawatan, mampu mengikuti seluruh rangkaian latihan sesuai toleransi, serta berkomitmen untuk melanjutkan Senam Ling Tien Kung, mengonsumsi obat secara teratur, dan menerapkan pola hidup sehat secara mandiri dengan dukungan keluarga untuk mencegah kekambuhan dan komplikasi hipertensi.

3. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa penurunan tekanan darah terjadi secara bertahap selama delapan kali pertemuan. Pada pertemuan awal hingga pada pertemuan kedelapan tekanan darah dan frekuensi nadi mulai menurun dari 184/92 mmHg menjadi 160/82 mmHg dan frekuensi nadi dari 108 kali/menit menjadi 90 kali/menit, meskipun masih di atas nilai normal karena pasien masih beradaptasi dengan Senam Ling Tien Kung dan perubahan gaya hidup. Hasil ini menunjukkan bahwa Senam Ling Tien Kung memerlukan pelaksanaan yang konsisten serta didukung kepatuhan terhadap pengobatan dan pola hidup sehat.
4. Perbaikan kondisi juga ditandai dengan berkurangnya keluhan sesak napas dan mudah lelah, membaiknya perfusi perifer, serta meningkatnya toleransi aktivitas. Pada akhir intervensi pasien mampu melakukan aktivitas ringan secara lebih mandiri tanpa keluhan yang berarti. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi Perawatan Jantung, Senam Ling Tien Kung, kepatuhan minum obat, dan perubahan gaya hidup berperan dalam mengontrol tekanan darah dan memperbaiki kondisi pasien hipertensi.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Responden

Diharapkan responden (lansia dengan hipertensi yang mengalami penurunan curah jantung) konsisten dan berkomitmen dalam menerapkan Senam Ling Tien Kung sesuai prosedur yang telah diajarkan oleh perawat. Latihan ini sebaiknya dilakukan secara rutin sesuai kemampuan dan toleransi pasien, karena terbukti membantu meningkatkan sirkulasi darah,

memperbaiki fungsi jantung, menurunkan tekanan darah, serta meningkatkan toleransi aktivitas secara bertahap. Selain itu, responden perlu menerapkan pola hidup sehat, seperti mengonsumsi makanan rendah garam dan rendah lemak, membatasi asupan kafein, menjaga berat badan ideal, mengelola stres, serta melakukan aktivitas fisik ringan secara teratur.

5.2.2 Bagi Keluarga Responden

Keluarga diharapkan dapat memberikan dukungan penuh dalam pelaksanaan Senam Ling Tien Kung dan perawatan pasien di rumah dengan memastikan latihan dilakukan sesuai prosedur yang telah diajarkan oleh perawat serta disesuaikan dengan kondisi dan toleransi lansia. Konsistensi dalam melakukan latihan dan menerapkan gaya hidup sehat sangat memengaruhi keberhasilan pengendalian tekanan darah serta peningkatan curah jantung. Selain dukungan fisik, dukungan emosional dari keluarga juga sangat penting dalam meningkatkan motivasi lansia untuk tetap menjalani terapi secara rutin. Keluarga diharapkan mampu menciptakan lingkungan yang nyaman, mengingatkan pasien untuk mengonsumsi obat antihipertensi sesuai anjuran, menerapkan pola makan rendah garam dan rendah lemak, serta melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala di fasilitas pelayanan kesehatan.

5.2.3 Bagi Tempat Penelitian

Disarankan agar masyarakat dan fasilitas pelayanan kesehatan menyediakan lebih banyak program pendidikan kesehatan, khususnya mengenai hipertensi dan upaya pencegahan komplikasi kardiovaskular pada lansia. Program edukasi tersebut dapat berupa penyuluhan tentang pentingnya pengendalian tekanan darah melalui penerapan pola hidup sehat, kepatuhan mengonsumsi obat antihipertensi, pengaturan pola makan rendah garam dan rendah lemak, serta aktivitas fisik yang sesuai, salah satunya melalui Senam Ling Tien Kung. Selain itu, masyarakat dan keluarga juga perlu diberikan edukasi mengenai tata cara pelaksanaan Senam Ling Tien Kung yang benar dan aman sesuai kondisi lansia, sehingga latihan dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Program pendidikan kesehatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan

pemahaman masyarakat serta keluarga dalam merawat lansia dengan hipertensi, membantu mengontrol tekanan darah, meningkatkan curah jantung, dan mencegah terjadinya komplikasi akibat hipertensi.

5.2.4 Bagi Tenaga Kesehatan (Perawat)

Perawat diharapkan dapat memberikan edukasi secara berkala kepada lansia dengan hipertensi dan keluarganya mengenai pentingnya pengendalian tekanan darah serta penerapan Senam Ling Tien Kung sebagai terapi nonfarmakologis untuk membantu meningkatkan curah jantung. Edukasi dapat dilakukan melalui posyandu lansia, penyuluhan kesehatan, maupun konsultasi individual agar pasien dan keluarga memahami cara melakukan senam dengan benar dan aman. Selain itu, perawat perlu mengingatkan pasien untuk rutin mengonsumsi obat antihipertensi, menerapkan pola makan rendah garam, melakukan aktivitas fisik sesuai kemampuan, mengelola stres, serta memeriksa tekanan darah secara berkala. Dengan edukasi dan pendampingan yang berkelanjutan, diharapkan pasien mampu mengendalikan tekanan darah, meningkatkan fungsi jantung, dan mencegah terjadinya komplikasi hipertensi.

5.2.5 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas jumlah responden penelitian agar diperoleh hasil yang lebih akurat mengenai efektivitas Senam Ling Tien Kung dalam meningkatkan curah jantung pada lansia dengan hipertensi. Penelitian selanjutnya juga diharapkan melibatkan responden dengan karakteristik yang lebih beragam sehingga hasil penelitian dapat diterapkan pada populasi yang lebih luas. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan intervensi, seperti kepatuhan mengonsumsi obat antihipertensi, pola makan, aktivitas fisik, tingkat stres, serta dukungan keluarga. Penelitian berikutnya juga dapat membandingkan efektivitas Senam Ling Tien Kung dengan terapi nonfarmakologis lainnya, seperti senam hipertensi, latihan pernapasan,

relaksasi, atau jalan kaki, sehingga dapat diketahui intervensi yang paling efektif dalam meningkatkan curah jantung, mengontrol tekanan darah, dan meningkatkan kualitas hidup lansia dengan hipertensi.

