

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

5.1.1 Asuhan Keperawatan Pada Lansia Hipertensi Dengan Ketidakpatuhan Diet Melalui Edukasi *Dietary Approaches To Stop Hypertension* (DASH)

Berdasarkan hasil asuhan keperawatan gerontik pada Ny. A dengan diagnosis keperawatan ketidakpatuhan berhubungan dengan ketidakadekuatan pemahaman, dapat disimpulkan bahwa hasil pengkajian menunjukkan klien masih memiliki pengetahuan yang kurang mengenai pengelolaan hipertensi, khususnya terkait pola makan yang sesuai bagi penderita hipertensi. Hal tersebut ditandai dengan kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi natrium, seperti ikan asin, gorengan, dan kerupuk, tidak rutin mengonsumsi obat antihipertensi, serta belum memahami jenis makanan yang dianjurkan maupun yang perlu dibatasi. Berdasarkan data tersebut, diagnosis keperawatan yang ditegakkan adalah Ketidakpatuhan (D.0114). Setelah dilakukan intervensi keperawatan sesuai Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI), diperoleh hasil bahwa masalah keperawatan ketidakpatuhan teratasi, ditandai dengan meningkatnya pengetahuan, kepatuhan terhadap program pengobatan, serta kemampuan klien dalam menerapkan anjuran yang diberikan untuk mengendalikan hipertensi.

5.1.2 Terapi *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH)

Penerapan edukasi *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) sebagai terapi nonfarmakologis dilaksanakan melalui intervensi Dukungan Kepatuhan Program Pengobatan (I.12361) yang meliputi identifikasi tingkat kepatuhan pasien, pemberian edukasi mengenai prinsip Diet DASH menggunakan instrumen edukasi sebagai media pembelajaran, pemberian motivasi, pemantauan pola makan, pembuatan komitmen bersama pasien, anjuran melakukan kontrol tekanan darah secara rutin, serta kolaborasi dengan perawat

panti dalam pemberian terapi antihipertensi. Implementasi dilakukan secara bertahap selama tiga kali pertemuan dan dievaluasi menggunakan pendekatan SOAP. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan kepatuhan pasien, ditandai dengan kemampuan menjelaskan kembali prinsip Diet DASH, mengidentifikasi makanan yang dianjurkan dan dibatasi, mulai menerapkan pola makan rendah natrium, rutin mengonsumsi obat antihipertensi, serta terjadinya penurunan tekanan darah dari 180/90 mmHg menjadi 140/70 mmHg. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan edukasi Diet DASH efektif dalam meningkatkan pengetahuan, kepatuhan, dan perubahan perilaku pasien dalam pengelolaan hipertensi sehingga membantu mengendalikan tekanan darah dan mendukung tercapainya tujuan asuhan keperawatan.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Lansia

Lansia diharapkan dapat menerapkan prinsip Diet Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari, seperti membatasi konsumsi garam, memperbanyak konsumsi buah dan sayuran, serta memilih makanan bergizi seimbang sesuai kondisi kesehatan. Lansia juga diharapkan lebih patuh terhadap program pengobatan, rutin memantau tekanan darah, dan aktif berkonsultasi dengan tenaga kesehatan apabila mengalami kendala dalam menjalankan diet maupun pengobatan.

5.2.2 Bagi Perawat

Perawat di panti diharapkan dapat memberikan edukasi kesehatan secara berkesinambungan mengenai Diet DASH kepada lansia serta melakukan pemantauan kepatuhan diet dan tekanan darah secara rutin. Selain itu, perawat diharapkan dapat bekerja sama dengan pengelola panti dalam menyusun atau menyesuaikan menu makanan yang lebih mendekati prinsip Diet DASH sesuai dengan ketersediaan bahan makanan dan kemampuan panti, sehingga penerapan diet dapat berjalan lebih optimal.

5.2.3 Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Institusi pelayanan kesehatan diharapkan dapat menjadikan edukasi Diet DASH sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam pengelolaan hipertensi pada lansia. Selain itu, perlu dilakukan pembinaan dan pendampingan secara berkala kepada panti sosial melalui kegiatan promosi kesehatan, pelatihan bagi tenaga kesehatan, serta penyediaan media edukasi agar implementasi Diet DASH dapat dilakukan secara lebih efektif dan berkelanjutan dalam upaya meningkatkan kualitas hidup lansia dengan hipertensi.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian mengenai penerapan Diet Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) dengan melibatkan jumlah responden yang lebih banyak, waktu intervensi yang lebih panjang, serta desain penelitian yang memungkinkan evaluasi efektivitas intervensi secara lebih komprehensif. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat dilakukan pada lingkungan yang memungkinkan pengendalian menu makanan sesuai prinsip Diet DASH secara optimal atau bekerja sama dengan pengelola penyedia makanan, sehingga kepatuhan terhadap diet dapat diterapkan secara lebih maksimal dan hasil penelitian menjadi lebih representatif.