

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Setelah dilakukan asuhan keperawatan gerontik terhadap dua lansia dengan hipertensi melalui intervensi **terapi nonfarmakologis berupa pemberian jus tomat**, maka penulis menyimpulkan bahwa intervensi ini efektif membantu menurunkan tekanan darah, mengurangi intensitas nyeri kepala, serta memperbaiki kualitas tidur dan keseimbangan fisik. Asuhan keperawatan ini dilaksanakan di **UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia Garut**, pada tanggal ... hingga ... 2025 selama tiga hari. Dengan menggunakan proses asuhan keperawatan, maka penulis mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Pengkajian

Asuhan keperawatan dilakukan pada dua lansia dengan hipertensi. Responden 1: Tekanan darah awal 158/94 mmHg, nadi 88x/menit, pernapasan 22x/menit, suhu 36,8 °C. Keluhan: nyeri kepala, pusing, gangguan tidur, cepat lelah, dan keterbatasan aktivitas. Terdapat risiko jatuh akibat gangguan keseimbangan. Responden 2: Tekanan darah awal 156/96 mmHg, nadi 90x/menit, pernapasan 22x/menit, suhu 37,0 °C. Keluhan: nyeri kepala, pusing, tidur tidak nyenyak, serta mudah lelah. Pasien tampak kurang stabil saat berjalan dan berisiko jatuh. Kedua responden menunjukkan tanda klinis hipertensi lansia dengan ekspresi ketidaknyamanan, keterbatasan aktivitas fisik, dan gangguan keseimbangan.

2. Diagnosa Keperawatan

Diagnosa utama yang ditemukan pada kedua responden adalah: Risiko penurunan curah jantung. Diagnosa tambahan Nyeri kronis terkait peningkatan tekanan darah. Risiko cedera akibat gangguan keseimbangan. Gangguan pola tidur akibat ketidaknyamanan fisik dan nyeri kepala.

3. Intervensi

Intervensi keperawatan yang diberikan antara lain: Manajemen Nyeri (I.08238), Pencegahan Jatuh (L.14540), Manajemen Tidur (I.02141). Pemberian jus tomat 1 gelas per hari selama 3 hari sebagai terapi nonfarmakologis. Selain itu, diberikan edukasi tentang pola hidup sehat, relaksasi, dan pendampingan ringan dalam aktivitas harian.

4. Implementasi

Pelaksanaan intervensi dilakukan secara rutin selama tiga hari. Responden 1: Setelah intervensi, tekanan darah menurun menjadi 132/84 mmHg, nadi 80x/menit, pernapasan 20x/menit, suhu 36,6 °C. Pasien tampak lebih tenang, nyeri kepala berkurang, tidur lebih nyenyak, dan lebih stabil saat berjalan. Responden 2: Setelah intervensi, tekanan darah menurun menjadi 140/88 mmHg, nadi 82x/menit, pernapasan 20x/menit, suhu 36,7 °C. Pasien melaporkan pusing berkurang, kualitas tidur membaik, dan mulai berpartisipasi dalam aktivitas ringan. Keduanya tidak mengalami kejadian jatuh selama periode intervensi.

5. Evaluasi

Hasil evaluasi menunjukkan adanya progres signifikan pada kedua responden. **Responden 1:** Tekanan darah stabil dalam batas normal, nyeri kepala berkurang, kualitas tidur membaik, dan keseimbangan tubuh meningkat. **Responden 2:** Terjadi penurunan tekanan darah, berkurangnya keluhan pusing, perbaikan kualitas tidur, serta peningkatan partisipasi dalam aktivitas fisik ringan.

5.2. Saran

1. Bagi Klien dan Keluarga

Disarankan agar lansia dengan hipertensi melanjutkan konsumsi jus tomat secara rutin di rumah sesuai anjuran tenaga kesehatan. Keluarga diharapkan berperan aktif dalam mendukung kepatuhan lansia, termasuk membantu menyiapkan jus tomat, mengawasi pola makan rendah garam, serta menciptakan lingkungan yang tenang dan nyaman untuk menjaga kestabilan tekanan darah.

2. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan Gerontik

Pemberian jus tomat dapat menjadi alternatif intervensi nonfarmakologis dalam penatalaksanaan hipertensi pada lansia. Institusi seperti UPTD PPSGL Satpel Griya Lansia dapat mengintegrasikan intervensi ini dalam program harian dengan supervisi perawat dan tim gizi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan melakukan penelitian dengan jumlah responden lebih besar dan durasi pemberian jus tomat yang lebih panjang

untuk memperkuat bukti efektivitasnya. Penelitian dapat membandingkan jus tomat dengan intervensi nonfarmakologis lain, seperti jus bit, jus mentimun, atau terapi relaksasi, serta mengeksplorasi dampaknya terhadap parameter klinis lainnya, misalnya denyut nadi, kualitas tidur, dan tingkat aktivitas lansia.

4. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Institusi pendidikan keperawatan disarankan menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi dalam pengembangan materi pembelajaran gerontik, khususnya mengenai pengelolaan hipertensi dengan pendekatan nonfarmakologis. Topik ini dapat dimasukkan dalam diskusi kasus, praktik laboratorium, maupun kegiatan praktik klinik agar mahasiswa memahami penerapan intervensi berbasis bukti dalam asuhan keperawatan lansia.

5. Bagi Penulis

Penulis disarankan untuk terus meningkatkan kompetensi dalam bidang keperawatan gerontik serta mengembangkan pengetahuan tentang berbagai intervensi nonfarmakologis untuk manajemen hipertensi, termasuk pemanfaatan terapi nutrisi seperti jus tomat. Penulis juga diharapkan mempublikasikan hasil penelitian ini melalui seminar atau jurnal ilmiah sebagai kontribusi nyata dalam pengembangan praktik keperawatan berbasis bukti di bidang gerontic.

