

BAB V

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang bertujuan untuk mengetahui tekanan darah pada lansia hipertensi sesudah diberikan senam ergonomic dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Hasil pengkajian Keluhan utama yang didapatkan saat dilakukan pengkajian terhadap Ny. S yaitu mengeluh jantung berdebar dan mengalami sesak nafas (dypsnea) ketika melakukan aktivitas secara berlebihan karena pekerjaan Ny. S sehari-hari adalah menjadi seorang pedagang yang bekerja selama pagi pukul 08.00-21.00. Tekanan darah Ny.S diatas normal dikarenakan pola makan yang tidak menaati diit rendah garam dan lemak, Ny. S juga memiliki riwayat penyakit hipertensi. Hasil analisa data ditemukan tiga diagnose keperawatan yaitu penurunan curah jantung, gangguan pola tidur dan ketidakpatuhan dalam menjalani diet rendah garam. Intervensi yang diberika yaitu perawatan jantung. Salah satu implementasi yang diberikan yaitu pemberian terapi nonfarmakologi dengan senam ergonomic. Evaluasi keperawatan dilakukan selama 6 hari dengan hasil akhir setelah dilakukan asuhan keperawatan tekanan darah pasien dan sesak nafas pasien menjadi hilang atau berkurang.

1.2 Saran

Dari hasil penelitian dan pembahasan kesimpulan diatas, maka peneliti akan memberikan beberapa saran diantaranya:

1.2.1 Subjek penelitian

Sebaiknya subjek penelitian mengelola pola hidup sehat dengan menerapkan diet rendah garam, mengelola istirahat dan melakukan aktivitas fisik seperti senam ergonomik sebagai pengobatan alternatif untuk mengurangi tekanan darah.

1.2.2 Posyandu lansia

Sebagai bahan pertimbangan bagi posyandu lansia untuk menjadikan senam ergonomik sebagai salah satu bentuk asuhan keperawatan nonfarmakologi pada penderita hipertensi lansia.

1.2.3 Peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat menjadikan karya tulis ilmiah ini sebagai referensi serta dapat mengembangkan dengan menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan senam ergonomik.