

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Tahap Pengkajian

Menunjukkan bahwa kedua pasien lansia dengan hipertensi memiliki keluhan utama berupa tengkuk terasa berat, pusing, dan tekanan darah yang berada di atas nilai normal. Hasil pengkajian menunjukkan pasien 1 memiliki tekanan darah 145/70 mmHg, sedangkan pasien 2 memiliki tekanan darah yang juga berada pada kategori hipertensi. Selain itu, kedua pasien memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi garam dan belum menerapkan pola makan sesuai diet DASH sehingga menjadi faktor yang memengaruhi peningkatan tekanan darah.

2. Tahap Diagnosis Keperawatan

Menunjukkan bahwa masalah keperawatan pada kedua pasien yaitu Manajemen Kesehatan Tidak Efektif (D.0116) yang berhubungan dengan ketidakadekuatan pengetahuan dalam pengelolaan hipertensi. Pada pasien 1 juga ditemukan diagnosis Defisit Pengetahuan (D.0111), sedangkan pada pasien 2 ditemukan diagnosis Intoleransi Aktivitas (D.0056). Diagnosis ditegakkan berdasarkan data subjektif dan objektif yang diperoleh selama proses pengkajian.

3. Tahap Intervensi Keperawatan

Disusun dengan tujuan meningkatkan kemampuan pasien dalam mengelola hipertensi secara mandiri melalui edukasi kesehatan mengenai hipertensi, penerapan diet DASH, pembatasan konsumsi garam, anjuran kontrol tekanan darah secara rutin, serta edukasi aktivitas fisik sesuai kemampuan. Intervensi disusun berdasarkan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) agar mampu mencapai luaran yang diharapkan sesuai Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI).

4. Tahap Implementasi Keperawatan

Menunjukkan bahwa seluruh tindakan keperawatan dapat dilaksanakan

sesuai rencana selama tujuh hari. Implementasi meliputi pengkajian tingkat pengetahuan pasien, pemberian edukasi mengenai hipertensi dan diet DASH, pemberian leaflet, motivasi untuk menerapkan pola hidup sehat, anjuran membatasi konsumsi garam dan makanan tinggi natrium, pemantauan tekanan darah secara berkala, serta edukasi mengenai aktivitas fisik sesuai toleransi. Kedua pasien bersikap kooperatif dan mampu mengikuti seluruh tindakan keperawatan yang diberikan.

5. Tahap Evaluasi

Menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan kemampuan kedua pasien dalam mengelola hipertensi setelah dilakukan edukasi diet DASH selama tujuh hari. Kedua pasien mampu menjelaskan kembali pengertian hipertensi, faktor risiko, makanan yang dianjurkan dan dibatasi dalam diet DASH, serta menunjukkan komitmen untuk menerapkan pola makan sehat dan melakukan kontrol tekanan darah secara rutin. Hasil evaluasi menunjukkan tujuan keperawatan tercapai sehingga edukasi diet DASH dapat membantu meningkatkan manajemen kesehatan pada lansia dengan hipertensi sebagai bagian dari asuhan keperawatan.

B. Saran

1. Bagi Pasien

Melalui penyusunan karya tulis ilmiah ini diharapkan pasien dan keluarga dapat meningkatkan pengetahuan mengenai hipertensi serta menerapkan diet DASH secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari, membatasi konsumsi garam, menjaga pola hidup sehat, melakukan aktivitas fisik sesuai kemampuan, dan rutin memeriksakan tekanan darah guna mencegah terjadinya komplikasi hipertensi.

2. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan dan Pendidikan

a. Rumah Sakit/Puskesmas

Diharapkan hasil karya tulis ilmiah ini dapat menjadi masukan bagi tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi mengenai diet DASH sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis pada pasien hipertensi sehingga dapat meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan gerontik.

b. Institusi Pendidikan

Diharapkan karya tulis ilmiah ini dapat menjadi bahan referensi bagi mahasiswa keperawatan dalam mengembangkan pengetahuan mengenai asuhan keperawatan gerontik pada pasien hipertensi, khususnya penerapan edukasi diet DASH sesuai SDKI, SLKI, dan SIKI.

3. Bagi Peneliti

Diharapkan penyusunan karya tulis ilmiah ini dapat menambah pengetahuan, pengalaman, dan keterampilan penulis dalam memberikan asuhan keperawatan gerontik pada pasien hipertensi serta menjadi dasar untuk penelitian selanjutnya mengenai efektivitas edukasi diet DASH terhadap pengendalian tekanan darah.

4. Bagi Masyarakat

Diharapkan masyarakat dapat meningkatkan kesadaran tentang pentingnya pencegahan dan pengendalian hipertensi melalui penerapan pola hidup sehat, khususnya diet DASH, sehingga mampu menjaga tekanan darah tetap terkontrol dan mengurangi risiko komplikasi penyakit hipertensi.