

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Ny. E ibu rumah tangga yang didiagnosa hipertensi, hasil pengkajian tekanan darah 150/90 mmHg, dan mengalami nyeri pada tengkuk, skala nyeri 4, serta keluarga belum mengetahui senam hipertensi.
2. Implementasi senam hipertensi sesuai dengan SOP didahului dengan edukasi tentang senam hipertensi, 1 kali perhari dalam 4 hari perawatan.
3. Setelah tindakan tekanan darah menurun dari 150/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg dan keluarga sudah bisa melakukan senam hipertensi secara mandiri.
4. Senam hipertensi berhasil meningkatkan pemeliharaan kesehatan anggota keluarga yang menderita hipertensi.

B. Saran

1. Bagi peneliti diharapkan mampu menjalin komunikasi yang baik dengan subyek penelitian dan keluarganya mengenai edukasi kesehatan, guna mendorong subyek untuk menerapkan pola hidup sehat. Selain itu, saat melakukan tindakan dapat menciptakan suasana yang nyaman dan menyenangkan.
2. Bagi institusi kesehatan diharapkan menjadi implementasi senam hipertensi sebagai terapi nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah yang dilakukan dipeskesmas.
3. Bagi klien dan keluarga diharapkan melakukan senam hipertensi secara rutin dan mandiri serta dibarengi dengan perubahan pola makan untuk meningkatkan pemeliharaan kesehatan.