

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penerapan asuhan keperawatan gerontik pada Tn. A dengan hipertensi melalui intervensi diet rendah garam sesuai anjuran, dapat disimpulkan bahwa penerapan diet rendah garam efektif membantu pengendalian tekanan darah pada lansia. Hasil pengkajian menunjukkan bahwa klien masih memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi natrium, kurang melakukan aktivitas fisik, dan memiliki tekanan darah 147/97 mmHg, sehingga diperlukan upaya perubahan perilaku kesehatan untuk mengendalikan hipertensi.

Diagnosis keperawatan prioritas yang ditegakkan adalah Manajemen Kesehatan Tidak Efektif yang berhubungan dengan ketidakmampuan mengelola program terapeutik. Intervensi yang diberikan meliputi edukasi mengenai hipertensi dan diet rendah garam, pemantauan tekanan darah, pendampingan perubahan pola makan, serta pelibatan keluarga dalam mendukung kepatuhan klien terhadap program kesehatan.

Setelah dilakukan implementasi, terjadi peningkatan pengetahuan dan kepatuhan klien dalam menerapkan diet rendah garam. Klien mulai mengurangi konsumsi makanan tinggi garam, lebih memahami pentingnya pengendalian hipertensi, dan menunjukkan perubahan perilaku kesehatan yang lebih baik. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan tekanan darah dari 147/97 mmHg menjadi 136/88 mmHg, yang menandakan adanya perbaikan kondisi kesehatan setelah penerapan intervensi.

Penerapan teori *self care dorothea orem* dan *health belief model* (HBM) membantu meningkatkan kemampuan perawatan diri, kesadaran, serta motivasi klien dalam mengelola hipertensi secara mandiri. Dukungan keluarga juga berperan penting dalam keberhasilan penerapan diet rendah garam dan pengendalian tekanan darah. Dengan demikian, diet rendah garam dapat dijadikan salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif,

aman, dan mudah diterapkan untuk membantu pengendalian hipertensi pada lansia serta mencegah terjadinya komplikasi kardiovaskular.

B. Saran

1. Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil karya ilmiah ini adalah bagi pasien dan keluarga diharapkan mampu menerapkan pola makan rendah garam secara konsisten, mengurangi konsumsi makanan instan dan tinggi natrium, rutin memeriksa tekanan darah, serta meningkatkan aktivitas fisik sesuai kemampuan. Keluarga juga diharapkan memberikan dukungan dan pengawasan dalam pelaksanaan diet serta pengobatan hipertensi agar pengendalian tekanan darah dapat berjalan optimal.
2. Bagi tenaga kesehatan khususnya perawat komunitas dan perawat gerontik, diharapkan dapat meningkatkan edukasi kesehatan mengenai hipertensi dan diet rendah garam secara berkelanjutan kepada lansia dan keluarga, baik melalui kunjungan rumah, posbindu, maupun kegiatan penyuluhan masyarakat. Pendekatan edukatif dan pendampingan yang berkesinambungan sangat diperlukan untuk meningkatkan kepatuhan pasien terhadap perubahan gaya hidup sehat.
3. Bagi puskesmas dan pelayanan kesehatan masyarakat, diharapkan dapat memperkuat program promotif dan preventif terkait pengendalian hipertensi melalui pemeriksaan kesehatan rutin, edukasi diet sehat, serta optimalisasi kegiatan posbindu lansia agar deteksi dini dan pengendalian hipertensi dapat dilakukan lebih efektif di lingkungan masyarakat.
4. Bagi institusi pendidikan dan peneliti selanjutnya, diharapkan karya ilmiah ini dapat menjadi referensi tambahan dalam pengembangan ilmu keperawatan gerontik, khususnya terkait intervensi nonfarmakologis pada hipertensi. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat dilakukan dengan jumlah responden yang lebih banyak, waktu intervensi yang lebih panjang, serta kombinasi intervensi lain untuk memperoleh hasil yang lebih optimal.