

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Tingkat kemandirian *activity daily living* lansia penderita hipertensi yang tinggal dengan keluarga

Lansia penderita hipertensi yang tinggal dengan keluarga cenderung memiliki kategori ketergantungan rendah. Hal ini disebabkan adanya peran keluarga yang meskipun positif, kadang menimbulkan ketergantungan sehingga menurunkan motivasi lansia untuk melakukan aktivitas secara mandiri.

2. Tingkat kemandirian *activity daily living* lansia penderita hipertensi yang tinggal sendiri

Lansia penderita hipertensi yang tinggal sendiri memiliki kategori mandiri karena adanya tuntutan untuk memenuhi kebutuhan secara mandiri tanpa bantuan, sehingga mendorong adaptasi dan inisiatif yang lebih besar dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

3. Perbedaan tingkat kemandirian *activity daily living* lansia penderita hipertensi yang tinggal dengan keluarga dan tinggal sendiri

Terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat kemandirian *activity daily living* antara lansia yang tinggal dengan keluarga dan yang tinggal sendiri, dimana lansia yang tinggal sendiri memiliki tingkat kemandirian lebih baik. Faktor adanya peran keluarga yang selalu membantu aktivitas lansia dapat menyebabkan ketergantungan yang berbanding terbalik dengan tuntutan mandiri lansia yang tinggal sendiri dimana harus melakukan aktivitas dengan semampunya tanpa bantuan. Oleh karena itu, diperlukan peran aktif perawat untuk mendorong dan mempertahankan kemandirian lansia, baik yang tinggal sendiri maupun bersama keluarga, sesuai dengan prinsip teori keperawatan Virginia Henderson.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa keperawatan diharapkan dapat memahami pentingnya kemandirian lansia dalam menjalani *activity daily living*, khususnya lansia dengan

hipertensi. Mahasiswa perlu membekali diri dengan kemampuan dan intervensi yang berfokus pada peningkatan kemandirian lansia, serta mampu memberikan edukasi yang sesuai baik kepada lansia maupun keluarganya.

5.2.2 Bagi Institusi Kesehatan

Bagi institusi kesehatan puskesmas dan rumah sakit diharapkan dapat menyusun program promotif dan preventif yang mendukung peningkatan kemandirian lansia, khususnya penderita hipertensi. Layanan penyuluhan rutin, serta pemantauan berkala terhadap para lansia penderita hipertensi perlu dioptimalkan guna menjaga kualitas hidup dan mengurangi ketergantungan pada lansia.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang memengaruhi kemandirian lansia, seperti kondisi psikologis dan spiritual. Penelitian dengan metode kualitatif atau *mixed methods* juga dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai lansia penderita hipertensi dalam mempertahankan kemandiriannya.

5.3 Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah waktu dan tempat pada saat kunjungan dengan sistem *door to door* terkadang responden sedang tidak ada di rumah bahkan ada yang pindah rumah, tak jarang responden menolak kesediaan untuk di teliti untuk berpindah ke hari lain sesuai dengan keinginan responden

5.4 Implikasi Keperawatan

Hipertensi pada lansia merupakan masalah kesehatan kronis yang memerlukan perhatian khusus, terutama dalam hal pemantauan tekanan darah, kepatuhan terhadap pengobatan/ minum obat, serta pemantauan keterbatasan aktivitas fisik. Keberadaan dukungan keluarga, sosial dan lingkungan tempat tinggal lansia tentunya memiliki peran penting dalam membantu manajemen penyakit hipertensi. Oleh karena itu, peneliti memiliki peran pemberian intervensi yang sesuai dengan kondisi lansia, baik yang tinggal dengan keluarga maupun yang tinggal sendiri.

Adapun implikasi keperawatan yang diberikan peneliti kepada lansia penderita hipertensi ini diantaranya memberikan edukasi kesehatan mengenai manajemen hipertensi berupa diet hipertensi, pemeriksaan tensi secara berkala, kepatuhan minum obat dan pengobatan, pemberdayaan *family caregiver* untuk membantu aktivitas fisik, ikut serta posyandu lansia serta laporan kepada fasilitas kesehatan untuk skrining lansia khususnya yang tinggal sendiri, harapannya dengan implikasi keperawatan ini para lansia mampu melakukan aktivitasnya secara mandiri dan meminimalisir ketergantungan pada keluarga.