

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa pemberian jus mentimun memiliki efek yang signifikan dalam membantu menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kayumas. Penelitian ini berhasil menjawab tujuan umum penelitian, yaitu mengidentifikasi penurunan tekanan darah setelah pemberian intervensi berupa konsumsi jus mentimun. Penurunan tekanan darah yang diamati menunjukkan bahwa jus mentimun dapat menjadi terapi non-farmakologi yang efektif, sederhana, dan terjangkau untuk diterapkan dalam komunitas dengan keterbatasan akses fasilitas kesehatan.

Penelitian ini juga berhasil mencapai seluruh tujuan khusus, yaitu:

1. Data awal menunjukkan bahwa kedua klien mengalami tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol meskipun telah mengonsumsi obat antihipertensi. Pengkajian melibatkan wawancara, pemeriksaan fisik, dan pengukuran tanda vital yang memberikan dasar bagi diagnosa keperawatan. Hasil pengkajian juga menunjukkan keterbatasan pemahaman klien tentang pengelolaan hipertensi, termasuk kurangnya pengetahuan tentang alternatif terapi non-farmakologi.
2. Berdasarkan hasil pengkajian, diagnosa keperawatan yang sesuai adalah "Pemeliharaan kesehatan tidak efektif berhubungan dengan ketidakmampuan mengatasi masalah." Diagnosa ini ditentukan sesuai panduan SDKI, dengan data pendukung berupa tekanan darah tinggi, kebingungan klien dalam mencari solusi tambahan, dan tanda vital lainnya yang menunjukkan kebutuhan intervensi mendesak.
3. Intervensi dirancang dengan mengacu pada SIKI, mencakup edukasi tentang hipertensi, pengenalan manfaat jus mentimun, pemberian jus mentimun dua kali sehari, serta pemantauan tekanan darah secara berkala. Intervensi juga dilengkapi dengan dukungan emosional dan edukasi

komunitas untuk memperkuat motivasi klien dalam mengadopsi pola hidup sehat.

4. Implementasi intervensi dilakukan selama tiga hari berturut-turut. Klien diajarkan cara membuat dan mengonsumsi jus mentimun secara mandiri, dengan pengawasan langsung dari peneliti. Selama pelaksanaan, tekanan darah klien dipantau sebelum dan sesudah konsumsi jus mentimun. Pelaksanaan ini menunjukkan peningkatan pemahaman klien tentang hipertensi dan komitmen mereka untuk mencoba metode non-farmakologi sebagai bagian dari pengelolaan tekanan darah.
5. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efek jus mentimun dalam menurunkan tekanan darah sesuai dengan teori yang mendukung manfaat kalium, magnesium, dan sifat diuretik mentimun. Penurunan tekanan darah pada klien sejalan dengan penelitian sebelumnya, yang menunjukkan bahwa konsumsi bahan alami seperti mentimun dapat membantu mengurangi tekanan darah melalui mekanisme ekskresi natrium dan relaksasi pembuluh darah.
6. Seluruh proses, mulai dari pengkajian hingga evaluasi, terdokumentasi dengan baik sesuai panduan standar keperawatan. Dokumentasi ini mencakup data pengukuran tekanan darah, respons klien terhadap edukasi, serta laporan pelaksanaan dan hasil intervensi. Dokumentasi yang sistematis ini diharapkan dapat menjadi panduan dalam implementasi intervensi serupa di masa depan.

B. Saran

1. Bagi Teori Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur tentang terapi non-farmakologi untuk hipertensi. Hasil ini mendukung pentingnya mengintegrasikan terapi berbasis bahan alami dalam asuhan keperawatan, terutama di komunitas dengan keterbatasan akses terhadap pengobatan farmakologis.

2. Bagi Praktik Keperawatan

a. Bagi penulis

Penelitian ini memberikan pengalaman berharga dalam menyusun karya tulis ilmiah dan meningkatkan pemahaman tentang terapi non-farmakologi untuk hipertensi. Penulis diharapkan dapat menerapkan pengetahuan ini dalam praktik klinis serta membagikannya kepada sejawat untuk memperluas dampaknya.

b. Bagi institusi keperawatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dalam pengembangan kurikulum atau pelatihan terkait intervensi mandiri berbasis bahan alami untuk pengelolaan hipertensi. Institusi dapat menggunakan hasil ini untuk mendorong mahasiswa dan tenaga keperawatan mengeksplorasi terapi serupa dalam konteks klinis lainnya.

c. Bagi puskesmas

Penelitian ini dapat menjadi dasar untuk mengembangkan program edukasi kesehatan di Puskesmas Kayumas. Petugas kesehatan diharapkan dapat merancang program yang mendorong pasien hipertensi untuk memanfaatkan bahan alami seperti jus mentimun sebagai bagian dari pengelolaan tekanan darah. Selain itu, Puskesmas dapat mengintegrasikan hasil ini dalam layanan Posyandu Lansia untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman komunitas tentang terapi non-farmakologi.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih besar dan durasi intervensi yang lebih panjang diperlukan untuk mengonfirmasi temuan ini. Selain itu, studi tambahan dapat mengeksplorasi kombinasi jus mentimun dengan intervensi lain untuk mengoptimalkan penurunan tekanan darah, seperti latihan fisik ringan atau diet rendah sodium.

4. Bagi Komunitas

Program pemberdayaan masyarakat, khususnya di wilayah pedesaan, perlu difokuskan pada pemanfaatan bahan alami yang mudah diakses seperti mentimun. Edukasi kesehatan berbasis komunitas dapat membantu masyarakat memahami pentingnya gaya hidup sehat dan pengelolaan tekanan darah yang lebih baik.