

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi positive self talk, mengetahui pengaruh terapi positive self talk terhadap penurunan tekanan darah, serta mengevaluasi tingkat kepatuhan pasien dalam melakukan terapi positive self talk pada lansia dengan hipertensi. Berdasarkan hasil pengkajian, observasi, serta pelaksanaan intervensi selama 5 hari, dapat disimpulkan beberapa hal berikut:

1. Karakteristik Subjek Penelitian

Kedua pasien yang menjadi subjek penelitian adalah lansia berusia 63 tahun (Tn. Y) dan 73 tahun (Ny. AT) dengan riwayat hipertensi lebih dari tiga tahun. Faktor risiko yang berkontribusi pada kondisi hipertensi mereka di antaranya stres psikologis, pola makan kurang sehat, serta kurangnya aktivitas fisik. Kedua pasien memiliki dukungan keluarga yang cukup baik, sehingga memungkinkan mereka mengikuti terapi secara optimal.

2. Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Terapi Positive Self Talk

Sebelum diberikan terapi, tekanan darah Tn. Y tercatat 160/90 mmHg dan Ny. AT sebesar 175/90 mmHg, yang termasuk kategori hipertensi derajat II. Setelah dilakukan terapi positive self talk selama 5 hari, terjadi penurunan tekanan darah yang signifikan. Pada hari kelima, tekanan darah Tn. Y menjadi 130/80 mmHg, sedangkan Ny. AT turun menjadi 120/80 mmHg. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi terapi positive self talk efektif membantu menurunkan tekanan darah pada pasien lansia.

3. Pengaruh Terapi Positive Self Talk Terhadap Penurunan Tekanan Darah

Terapi positive self talk memberikan pengaruh positif melalui penguatan sugesti dan keyakinan dalam diri pasien, sehingga menurunkan tingkat stres dan kecemasan yang selama ini berperan dalam peningkatan tekanan darah. Pengaruh ini terlihat dari tren penurunan tekanan darah yang stabil setiap hari, serta laporan pasien yang merasa lebih tenang, percaya diri, dan termotivasi untuk menjaga kesehatan secara mandiri.

4. Tingkat Kepatuhan Pasien dalam Melakukan Terapi Positive Self Talk

Kedua pasien menunjukkan tingkat kepatuhan yang sangat baik selama pelaksanaan terapi. Pasien mampu mengikuti setiap sesi terapi dengan aktif, serta melakukan latihan positive self talk secara mandiri di rumah. Tidak ada hambatan yang berarti ditemukan selama terapi, dan pasien merasa termotivasi untuk melanjutkan praktik ini dalam kehidupan sehari-hari. Kepatuhan yang tinggi ini mendukung keberhasilan penurunan tekanan darah dan menunjukkan pentingnya keterlibatan aktif pasien dalam keberhasilan terapi non-farmakologis.

5.2 Saran

1. Untuk Pasien Lansia dengan Hipertensi

Pasien diharapkan dapat terus menerapkan teknik positive self talk secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari untuk membantu mengontrol tekanan darah. Selain itu, pasien juga diimbau untuk tetap memperhatikan pola makan sehat, rutin beraktivitas fisik, dan mengelola stres dengan baik. Dengan kombinasi strategi ini, tekanan darah dapat tetap stabil dan risiko komplikasi dapat diminimalkan.

2. Untuk Puskesmas dan Fasilitas Pelayanan Kesehatan

Puskesmas dan tenaga kesehatan diharapkan dapat mengintegrasikan terapi positive self talk ke dalam program edukasi dan pendampingan bagi pasien hipertensi, khususnya lansia. Edukasi secara langsung, serta penggunaan media seperti kartu afirmasi atau booklet sederhana, dapat membantu pasien memahami dan mempraktikkan teknik ini. Pelatihan kepada tenaga kesehatan juga penting agar mereka mampu membimbing pasien secara tepat dan mendukung keberhasilan terapi.

3. Untuk Peneliti Selanjutnya

Penelitian lebih lanjut dapat dilakukan dengan jumlah subjek yang lebih banyak dan jangka waktu intervensi yang lebih panjang. Penelitian juga dapat memperhatikan variasi faktor psikososial lain, seperti dukungan keluarga dan tingkat kecemasan, untuk melihat pengaruh lebih detail terhadap penurunan tekanan darah. Penelitian jangka panjang juga

diperlukan untuk mengevaluasi keberlanjutan efek terapi positive self talk terhadap kontrol tekanan darah dan kualitas hidup pasien.

4. Refleksi Peneliti

Sebagai peneliti, saya menyadari bahwa terapi positive self talk memberikan dampak tidak hanya secara fisiologis, tetapi juga psikologis. Keterlibatan emosional, komunikasi yang empatik, serta pendekatan personal kepada pasien lansia menjadi kunci keberhasilan dalam mendampingi mereka. Proses ini mengajarkan pentingnya kesabaran, empati, dan komitmen dalam memberikan intervensi keperawatan, terutama pada populasi lansia yang membutuhkan perhatian lebih dalam aspek psikososial.