

BAB 5

PENUTUP

Bab ini berisi kesimpulan dan saran berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh *isometric handgrip exercise* terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Dlanggu Kabupaten Mojokerto.

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *isometric handgrip exercise* terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Dlanggu Kabupaten Mojokerto, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tekanan darah responden sebelum intervensi *isometric handgrip exercise* berada pada nilai yang cenderung tinggi baik sistolik maupun diastolik, yang menunjukkan perlunya pengendalian tekanan darah lebih lanjut.
2. Tekanan darah responden setelah intervensi *isometric handgrip exercise* menunjukkan adanya perubahan ke arah yang lebih rendah baik pada tekanan darah sistolik maupun diastolik. Perubahan tersebut menggambarkan adanya perubahan kondisi tekanan darah setelah pemberian intervensi.
3. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa *isometric handgrip exercise* berpengaruh terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Dlanggu Kabupaten Mojokerto, yang ditandai dengan adanya perbedaan bermakna antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *isometric handgrip exercise* terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Dlanggu, dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut:

5.2.1 Bagi Responden

Lansia penderita hipertensi di Puskesmas Dlanggu disarankan untuk melakukan *isometric handgrip exercise* secara rutin di rumah maupun saat kegiatan Prolanis sebagai upaya membantu mengontrol tekanan darah dan menurunkan risiko komplikasi hipertensi. Latihan dapat dilakukan 3–5 kali dalam seminggu menggunakan alat handgrip sesuai prosedur yang telah diajarkan oleh tenaga kesehatan dan disesuaikan dengan kondisi fisik masing-masing. Pelaksanaan latihan secara rutin perlu disertai dengan kepatuhan dalam mengonsumsi obat antihipertensi, penerapan pola makan rendah garam, aktivitas fisik yang cukup, serta pemeriksaan tekanan darah secara berkala di fasilitas pelayanan kesehatan.

5.2.2 Bagi Pelayanan Kesehatan (Puskesmas)

Puskesmas Dlanggu diharapkan dapat menerapkan *isometric handgrip exercise* sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam kegiatan Prolanis dan posyandu lansia untuk membantu pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi. Tenaga kesehatan dapat memberikan edukasi, demonstrasi, dan pendampingan latihan secara langsung kepada pasien hipertensi pada saat kegiatan pelayanan

berlangsung. Pemantauan tekanan darah secara rutin dan evaluasi pelaksanaan latihan juga perlu dilakukan agar intervensi dapat berjalan dengan baik dan berkelanjutan.

5.2.3 Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan keperawatan diharapkan dapat pembelajaran terkait intervensi nonfarmakologis pada hipertensi, khususnya *isometric handgrip exercise*, melalui kegiatan teori, praktik laboratorium, dan praktik klinik komunitas. Pengembangan keterampilan mahasiswa dalam penerapan evidence based practice perlu ditingkatkan agar mampu mengimplementasikan intervensi secara tepat pada lansia penderita hipertensi di masyarakat. Dukungan fasilitas pembelajaran serta kegiatan penelitian juga dibutuhkan untuk mendukung pengembangan ilmu keperawatan komunitas dan gerontik.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengontrol faktor-faktor yang dapat memengaruhi tekanan darah, seperti pola makan, aktivitas fisik, tingkat stres, dan kepatuhan minum obat antihipertensi, sehingga hasil penelitian dapat menggambarkan pengaruh intervensi secara lebih akurat. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan pendampingan dan pemantauan secara penuh selama pelaksanaan *isometric handgrip exercise*, baik secara langsung maupun melalui media komunikasi seperti grup *WhatsApp*, sehingga kepatuhan responden, ketepatan teknik, intensitas gengaman, serta durasi latihan dapat dipastikan sesuai

prosedur yang telah ditetapkan. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan jumlah responden yang lebih besar, menambahkan kelompok kontrol, serta memperpanjang durasi intervensi agar efek latihan terhadap perubahan tekanan darah dapat diamati secara lebih optimal dan konsisten.

