

BAB VII PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *isometric handgrip exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Desa Kemuning Bojonggede, dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol didominasi oleh responden berusia 45–55 tahun, mayoritas berjenis kelamin perempuan, dan sebagian besar memiliki tingkat pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA).

Sebelum diberikan intervensi, hasil pengukuran tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih berada pada kategori hipertensi. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tekanan darah sebelum intervensi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol ($p > 0,05$), sehingga kondisi awal kedua kelompok relatif sebanding.

Setelah diberikan *isometric handgrip exercise*, terjadi penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok intervensi. Sementara itu, pada kelompok kontrol perubahan tekanan darah yang terjadi tidak sebesar kelompok intervensi. Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi, sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah pengukuran.

Selanjutnya, hasil analisis menggunakan uji *Mann-Whitney* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tekanan darah sebelum intervensi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol, sedangkan terdapat perbedaan yang signifikan pada tekanan darah setelah intervensi antara kedua kelompok ($p < 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *isometric handgrip exercise* berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Desa Kemuning Bojonggede.

Latihan ini dapat dijadikan sebagai salah satu terapi nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan mudah dilakukan sebagai terapi pendamping dalam membantu mengendalikan tekanan darah pada pasien hipertensi.

7.2 Saran

1. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi bagi perawat dalam memberikan intervensi keperawatan nonfarmakologis pada pasien hipertensi. Perawat dapat mengajarkan *isometric handgrip exercise* sebagai terapi pendamping yang sederhana, aman, mudah dilakukan, dan berbiaya rendah untuk membantu mengontrol tekanan darah. Selain itu, perawat diharapkan dapat meningkatkan edukasi kepada pasien dan keluarga mengenai pentingnya kepatuhan terhadap pengobatan, penerapan pola hidup sehat, aktivitas fisik yang teratur, serta pemantauan tekanan darah secara rutin.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi puskesmas atau fasilitas pelayanan kesehatan dalam mengembangkan program promotif dan preventif bagi pasien hipertensi. *Isometric handgrip exercise* dapat dimasukkan ke dalam kegiatan edukasi kesehatan, Posbindu Penyakit Tidak Menular (PTM), maupun Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis untuk membantu mengendalikan tekanan darah pasien hipertensi.

3. Bagi Pasien Hipertensi

Pasien hipertensi diharapkan dapat menerapkan *isometric handgrip exercise* secara rutin sesuai dengan prosedur yang telah diajarkan oleh tenaga kesehatan sebagai upaya mengendalikan tekanan darah. Selain itu, pasien juga diharapkan tetap menerapkan pola hidup sehat, mengonsumsi obat antihipertensi sesuai anjuran, menjaga pola makan rendah garam, melakukan aktivitas fisik secara teratur, serta rutin memeriksakan tekanan darah agar pengendalian hipertensi dapat berlangsung secara optimal.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, melibatkan lokasi penelitian yang lebih beragam, serta menggunakan waktu intervensi dan *follow-up* yang lebih panjang sehingga efektivitas *isometric handgrip exercise* dapat dievaluasi secara lebih komprehensif. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan faktor-faktor lain yang memengaruhi penurunan tekanan darah, seperti kepatuhan konsumsi obat antihipertensi, indeks massa tubuh (IMT), pola makan, tingkat stres, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, serta penyakit penyerta.