

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Hasil studi kasus yang telah dilakukan, secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa latihan *isometric handgrip* terbukti mampu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Selama lima hari pelaksanaan intervensi, kedua partisipan mengalami penurunan signifikan baik tekanan darah sistolik maupun diastolik secara konsisten. Latihan *isometric handgrip* dapat menjadi salah satu pilihan intervensi nonfarmakologis yang sederhana, efisien, dan layak diterapkan dalam program manajemen hipertensi.

5.2 Implikasi

Berdasarkan simpulan yang telah diuraikan, implikasi yang didapat yaitu, jika penderita hipertensi rutin melakukan latihan isometrik, maka penderita hipertensi akan lebih terbantu dalam menurunkan dan mengontrol tekanan darah secara mandiri serta berpotensi untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya perubahan gaya hidup. Latihan ini juga dapat dijadikan pilihan intervensi nonfarmakologis yang mudah diterapkan, baik secara individu atau dalam program kesehatan masyarakat.

5.3 Rekomendasi

- a. Bagi fasilitas kesehatan, melakukan penyusunan Standar Operasional Prosedur (SOP) pelaksanaan *isometric handgrip exercise* bagi pasien hipertensi. SOP ini bertujuan untuk memastikan keseragaman pelaksanaan latihan dan meminimalkan risiko cedera, memudahkan pemantauan hasil intervensi, serta dilakukan penjadwalan secara rutin untuk melakukan penyuluhan kesehatan di masyarakat.

- b. Bagi peneliti selanjutnya, melibatkan jumlah partisipan yang luas dalam jangka waktu latihan lebih lama serta membandingkan pengaruh intensitas tinggi dan rendah secara lebih detail.
- c. Bagi pasien hipertensi dan keluarga, menjadikan *isometric handgrip exercise* sebagai bagian dari rutinitas sehari-hari disertai dengan perubahan gaya hidup lainnya seperti perubahan pola makan.