

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

1. Implementasi yang dilakukan kepada responden yaitu *Isometric Handgrip Exercise* yang dilakukan selama 5 hari berturut-turut dengan frekuensi latihan sekali dalam sehari selama 12 menit bergantian antara tangan kanan dan tangan kiri. *Isometric Handgrip Exercise* yang diberikan pada penelitian ini efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada klien hipertensi. Penurunan tekanan darah Ny. E terjadi penurunan tekanan darah sistolik sebanyak 9 mmHg dan penurunan tekanan darah diastolik sebanyak 6 mmHg, sedangkan tekanan sistolik pada klien Ny. M terjadi penurunan sebanyak 12 mmHg dan penurunan diastolik sebanyak 7 mmHg
2. *Isometric Handgrip Exercise* ini sangat cocok untuk lansia karena penggunaan yang sederhana, tidak memakan waktu yang banyak sehingga mengefisiensi waktu, dalam melaksanakan latihan ini tidak memerlukan sarana atau ruangan berlebih, dan memiliki resiko injuri lebih kecil dibandingkan dengan latihan lain. Tetapi ada kekurangan dari latihan ini adalah alat *handgrip* hanya dapat digunakan oleh satu orang saja karena struktur alat yang didesign hanya untuk satu orang di satu waktu

5.2 Saran

Saran kepada pihak-pihak terkait, antara lain:

1. Bagi responden terapi *isometric handgrip exercise* ini dapat dijadikan sebagai salah satu tindakan nonfarmakologis disamping dengan mengkonsumsi obat antihipertensi sebagai tindakan farmakologis.
2. Bagi pelayanan keperawatan diharapkan *isometric handgrip exercise* dapat dimasukkan sebagai bahan kajian pendidikan keperawatan sebagai salah satu terapi non farmakologi dalam upaya menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.