

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh latihan isometrik (*handgrip exercise*) terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Nusa Indah, Desa Kadibolo, Wilayah Kerja Puskesmas Wedi, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden

Sebagian besar responden berada pada kelompok usia lansia hingga lansia tua dengan rerata usia 76.50 tahun dengan rentang usia 60-99 tahun, sehingga usia menjadi faktor yang berperan penting terhadap tingginya kejadian hipertensi pada responden penelitian ini. Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden adalah laki-laki sebanyak 22 orang (64,7%), sedangkan perempuan sebesar 12 orang (35,3%). Ditinjau dari pekerjaan, responden terbanyak bekerja sebagai petani (29,4%), diikuti tidak bekerja (26,5%), pensiunan (23,5%), dan wiraswasta (20,6%). Berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas responden memiliki pendidikan terakhir Sekolah Dasar (44,1%) dan Sekolah Menengah Pertama (38,2%), dengan sebagian kecil tidak sekolah (14,7%) dan perguruan tinggi (2,9%). Berdasarkan klasifikasi tekanan darah, Pada kelompok eksperimen, rerata tekanan darah sistolik mengalami penurunan dari 175,58 mmHg pada *pre-test* menjadi 156,47 mmHg pada *post-test*, sedangkan tekanan darah diastolik menurun dari 95,00 mmHg menjadi 79,88 mmHg setelah diberikan latihan isometrik. Pada kelompok kontrol, rerata tekanan darah sistolik relatif stabil, yaitu dari 143,17 mmHg pada *pre-test* menjadi 146,76 mmHg pada *post-test*, sementara tekanan darah diastolik meningkat dari 84,82 mmHg menjadi 89,11 mmHg.

2. Perbandingan tekanan darah *pre-post* intervensi pada kelompok eksperimen

Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen, baik pada tekanan darah sistolik ($Z = -3,631$; $p = 0,000$) maupun tekanan darah diastolik ($Z = -3,640$; $p = 0,000$), sehingga dapat disimpulkan bahwa penurunan tekanan darah yang terjadi bersifat signifikan secara statistik.

3. Perbandingan tekanan darah *pre-post* intervensi pada kelompok kontrol

Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara tekanan darah sebelum dan sesudah pengukuran pada kelompok kontrol, baik pada tekanan darah sistolik ($Z = -3,654$; $p = 0,000$) maupun tekanan darah diastolik ($Z = -3,712$; $p = 0,000$), sehingga dapat disimpulkan bahwa perubahan tekanan darah yang terjadi pada kelompok kontrol bersifat signifikan secara statistik meskipun tanpa pemberian intervensi.

4. Perbandingan tekanan darah kelompok eksperimen dan kontrol

Berdasarkan hasil uji *Mann-Whitney U*, diperoleh nilai $U = 99,500$; $Z = -1,555$; $\alpha = 0,120$ ($> 0,05$) pada tekanan darah sistolik, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan tekanan darah sistolik *post-test* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sementara itu, pada tekanan darah diastolik diperoleh nilai $U = 33,00$; $Z = -3,859$; $\alpha = 0,000$ ($< 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tekanan darah diastolik *post-test* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

5. Dengan demikian, latihan isometrik (*handgrip exercise*) terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia dengan hipertensi, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam pengelolaan hipertensi pada lansia di tingkat pelayanan kesehatan masyarakat.

B. Saran

1. Bagi penderita hipertensi

Penderita hipertensi diharapkan meningkatkan Latihan isometric *handgrip exercise* secara konsisten, mengatur pola makan, aktivitas fisik, kepatuhan minum obat dan diet garam guna, guna mempertahankan dan meningkatkan kualitas hidup.

2. Bagi masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai informasi dan pengetahuan bagi masyarakat, khususnya penderita hipertensi, tentang manfaat latihan isometrik (*handgrip exercise*) sebagai upacaya nonfarmakologis dalam menurunkan tekanan darah, sehingga dapat mendorong perubahan gaya hidup lebih sehat.

3. Bagi institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah dan bahan pertimbangan dalam pengembangan intervensi keperawatan komunitas, khususnya dalam penatalaksanaan hipertensi pada lansia berbasis nonfarmakologis.

4. Bagi perawat dan pelayanan Kesehatan

Latihan isometrik (*handgrip exercise*) dapat dijadikan sebagai intervensi nonfarmakologis sederhana yang mudah diterapkan dalam program pengelolaan hipertensi pada lansia, khususnya di tingkat Posyandu dan Puskesmas, karena bersifat aman, murah, dan mudah dilakukan secara mandiri.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, durasi intervensi yang lebih panjang, serta mempertimbangkan variabel lain seperti kepatuhan minum obat, pola makan, dan tingkat aktivitas fisik agar hasil penelitian lebih komprehensif.