

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

1. Terdapat perubahan rerata tekanan darah sistolik antara sebelum dan sesudah intervensi A (*isometric handgrip exercise* dan jalan kaki) dan intervensi B (jalan kaki) pada pasien hipertensi di Wilayah Puskesmas Pohjarak Kediri.
2. Terdapat perubahan rerata tekanan darah diastolik antara sebelum dan sesudah intervensi A (*isometric handgrip exercise* dan jalan kaki) dan intervensi B (jalan kaki) pada pasien hipertensi di Wilayah Puskesmas Pohjarak Kediri.
3. Terdapat perbedaan rerata tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik antara sebelum dan sesudah intervensi A (*isometric handgrip exercise* dan jalan kaki) pada pasien hipertensi di Wilayah Puskesmas Pohjarak Kediri.
4. Terdapat perubahan rerata tekanan darah sistolik dan tekanan diastolik antara sebelum dan sesudah intervensi B (jalan kaki) pada pasien hipertensi di Wilayah Puskesmas Pohjarak Kediri.
5. Ada penurunan yang signifikan terhadap rata-rata tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik pada post hari ke-5 antara

kelompok intervensi A (*isometric handgrip exercise* dan jalan kaki) dan B (jalan kaki) pada pasien hipertensi di Wilayah Puskesmas Pohjarak Kediri.

6. Ada penurunan yang signifikan terhadap selisih rata-rata tekanan darah pada pre hari ke-1 dan post hari ke-5 antara kelompok intervensi A (*isometric handgrip exercise* dan jalan kaki) dan B (jalan kaki) pada pasien hipertensi di Wilayah Puskesmas Pohjarak Kediri.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Puskesmas Pohjarak**

Memberikan dalam pengembangan kebijakan tentang latihan *isometric handgrip exercise* sebagai salah satu komplementar untuk klien hipertensi dan bisa digunakan sebagai alternatif dalam kegiatan sehari-hari di masyarakat, disamping memodifikasi perlahan-lahan merubah gaya hidup yang sehat.

### **2. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan**

Memasukkan terapi *isometric handgrip exercise* sebagai salah satu bahan kajian dalam penatalaksanaan hipertensi yang bisa dipergunakan di beberapa departemen keperawatan, khususnya keperawatan medikal bedah dan komunitas.

### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

- a. Peneliti selanjutnya lebih mengembangkan instrumen yang lebih detail dalam memilih indikator pengembangannya, bisa bersifat observasional.
- b. Peneliti lain dapat menambah analisis hubungan pada variabel perancu dengan variabel tekanan darah, supaya mengetahui faktor resikonya, serta menambah analisis secara mendalam dengan melakukan wawancara
- c. Peneliti selanjutnya bisa mengembangkan dan membandingkan dengan terapi komplementer lain dalam menurunkan tekanan darah dan dapat mengetahui keefektifan dari beberapa terapi tersebut.