

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

1. Tekanan darah sebelum *Isometric Handgrip Excercise* pada penderita hipertensi di Puskesmas Kebomas rata-rata sistolik 146,34 mmHg dan rata-rata diastolik 87,74 mmHg.
2. Tekanan darah sesudah *Isometric Handgrip Excercise* pada penderita hipertensi di Puskesmas Kebomas rata-rata sistolik 133,45 mmHg dan rata-rata diastolik 79,95 mmHg.
3. Terdapat pengaruh *Isometric Handgrip Excercise* terhadap penurunan tekanan darah tinggi pasien hipertensi di Puskesmas Kebomas dengan nilai p tekanan darah sistolik 0,000 dan tekanan darah diastolik 0,008

7.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, ada beberapa saran yang dapat diberikan pada pihak terkait, yaitu sebagai berikut :

1. Bagi institusi (puskesmas)

Bagi institusi Puskesmas Kebomas bisa memberikan edukasi pengobatan non-farmakologis yaitu *Isometric Handgrip Excercise* sebagai alternatif untuk pengobatan pada penderita hipertensi.

2. Bagi responden

Penderita hipertensi dapat melanjutkan *Isometric Handgrip Excercise* seminggu 5 kali dengan durasi 3 menit.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian faktor yang mempengaruhi hipertensi serta intervensi yang belum diambil oleh peneliti, seperti yoga, latihan nafas dalam, dll.

