

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *isometric handgrip exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia di Kupang, dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik responden di UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia di Kupang menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki, memiliki pendidikan terakhir sekolah dasar (SD), dan tidak bekerja, sedangkan kelompok umur responden berada pada rentang 60–74 tahun dan 75–90 tahun dengan jumlah yang sama.
2. Sebelum diberikan *isometric handgrip exercise*, tekanan darah lansia berada pada kategori hipertensi.
3. Setelah diberikan *isometric handgrip exercise*, terjadi penurunan tekanan darah pada lansia, meskipun masih terdapat sebagian responden yang berada pada kategori hipertensi.
4. *Isometric handgrip exercise* berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia di Kupang.

1.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Masyarakat

Masyarakat, khususnya lansia dengan hipertensi, diharapkan dapat menerapkan *isometric handgrip exercise* secara rutin sebagai salah satu terapi nonfarmakologis untuk membantu mengendalikan tekanan darah, dengan tetap memperhatikan anjuran tenaga kesehatan dan tetap menjalani pengobatan yang telah diresepkan.

2. Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengalaman dan motivasi bagi penulis untuk terus mengembangkan pengetahuan serta keterampilan dalam

melakukan penelitian di bidang keperawatan, khususnya mengenai intervensi nonfarmakologis pada pasien hipertensi.

3. Bagi UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia di Kupang

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi UPTD Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia di Kupang dalam menerapkan *isometric handgrip exercise* sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis berbasis keperawatan untuk membantu mengendalikan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

4. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan bukti ilmiah (*Evidence Based Nursing Practice*) bagi perawat dalam menerapkan *isometric handgrip exercise* sebagai intervensi keperawatan mandiri untuk membantu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya untuk mengembangkan intervensi dengan durasi yang lebih panjang, jumlah responden yang lebih besar, serta mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi tekanan darah.