

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengkajian klien menderita hipertensi sejak 1 tahun yang lalu. Klien mengatakan jarang melakukan aktivitas fisik dan berolahraga. Diagnosa yang ditegakkan penulis yaitu pemeliharaan kesehatan tidak efektif dan resiko perfusi perifer tidak efektif. Kemudian Intervensi yang ditentukan oleh penulis dibagi menjadi tiga komponen yaitu tindakan observasi, tindakan terapeutik dan tindakan edukasi, yaitu edukasi latihan fisik dan pemantauan tanda vital. Implementasi terapi dilakukan selama 5 hari yaitu dari tanggal 24-28 Juni 2024 difokuskan pada terapi isometrik handgrip exercise untuk mengontrol tekanan darah. Hasil pengukuran pada hari pertama sebelum diberikan intervensi didapatkan hasil 130/90 mmHg kemudian setelah diberikan intervensi turun menjadi 130/90 mmHg. Intervensi pada hari terakhir didapatkan hasil sebelum dilakukan intervensi Ny. I 117/77 mmHg kemudian setelah intervensi turun 116/72 mmHg. Sehingga dari data yang didapatkan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan setelah diberikan terapi isometrik handgrip exercise dalam menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan hasil penelitian, klien sudah menderita hipertensi selama satu tahun. Klien mengatakan jarang melakukan aktivitas fisik dan berolahraga. Diagnosa yang ditegakkan penulis yaitu risiko perfusi perifer tidak efektif dibuktikan dengan faktor risiko hipertensi dan pemeliharaan kesehatan tidak efektif. Penulis kemudian membagi intervensi menjadi tiga bagian yaitu tindakan observasi, tindakan terapeutik, dan tindakan edukasi. Implementasi terapi latihan berlangsung selama 5 hari berturut-turut yaitu dari tanggal 24 - 28 Juni 2024 difokuskan pada terapi latihan *isometric handgrip exercise* untuk menurunkan tekanan darah. Hasil pengukuran pada hari pertama sebelum diberikan intervensi didapatkan hasil 130/90 mmHg

kemudian setelah diberikan intervensi turun menjadi 130/90 mmHg. Intervensi pada hari terakhir didapatkan hasil sebelum dilakukan intervensi Ny. I 117/77 mmHg kemudian setelah intervensi turun 116/72 mmHg. Sehingga dari data yang didapatkan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan setelah diberikan terapi isometrik handgrip exercise dalam menurunkan tekanan darah.

B. Saran

1. Bagi pasien

Disarankan bagi pasien agar terus menggunakan terapi latihan pegangan tangan isometrik dan memeriksa tekanan darahnya secara teratur. Lebih baik lagi jika dibarengi dengan olahraga teratur, membatasi asupan garam, dan mengonsumsi obat hipertensi agar tekanan darah bisa terkontrol dan komplikasi bisa diminimalisir.

2. Bagi Puskesmas

Diharapkan latihan *isometrik handgrip exercise* ini bisa jadi tambahan terapi non farmakologi dalam program kelas hipertensi sehingga dapat mempraktikannya secara mandiri.