

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian ini mendapatkan beberapa kesimpulan :

1. Didapatkan karakteristik pasien hipertensi di Puskesmas Sihepeng dengan usia subjek dengan umur 36-44 tahun sebanyak 21 subjek, umur 46-55 tahun 29 subjek, laki -laki 16 subjek, perempuan 34 subjek, dengan pekerjaan sebagai petani 7 subjek , wiraswasta 3 subjek, pedagang 10 subjek, PNS 9 subjek, dan IRT 21 subjek, dengan tingkat pendidikan SMP 12 subjek, SMA 25 subjek, D3 4 subjek, dan S1 9 subjek, dengan pemakaian obat amlodipin 44 subjek, captopril 6 subjek dengan hipertensi grade satu 49 subjek, dan hipertensi grade dua 1 subjek, serta dengan beban genggaman 5 kg sebanyak 17 subjek, dan beban genggaman 10 kg sebanyak 8 subjek.
2. Didapatkan hasil rata-rata tekanan darah sistol dan diastol *pretest*, hari ke 6, 8 dan ke 10 dengan di kelompok intervensi dan kontrol. Terjadi penurunan rata-rata tekanan darah sistol dan diastol di kedua kelompok tetapi penurunan tekanan darah sistol yang signifikan terjadi di kelompok intervensi.
3. Didapatkan perbedaan kenyamanan pre dan post antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol dengan nilai $p=0,000 < p=0,05$.
4. Didapatkan keluhan ketidaknyamanan pada pretest yaitu keluhan yang mendominasi pada pasien hipertensi (1) mudah lelah; (2) sakit kepala; dan (3) kaku kuduk. Namun, terdapat satu keluhan yang di dominasi di

kelompok kontrol yaitu sulit tidur. Setelah hari ke 10 pemberian IHE di kelompok intervensi tidak ditemukannya lagi keluhan mudah lelah, sulit tidur dan kaku kuduk, tetapi satu subjek masih merasakan keluhan sakit kepala. Sedangkan di kelompok kontrol keluhan yang awalnya ada mudah lelah, sakit kepala, kaku kuduk, dan sulit tidur masih dirasakan oleh subjek di kelompok ini.

5. Didapatkan adanya pengaruh *Isometric Handgrip Exercise* terhadap penurunan tekanan darah sistol dengan nilai $p = 0,000 < 0,05$ dan pengaruh *Isometric Handgrip Exercise* terhadap penurunan tekanan darah diastol dengan nilai $p = 0,000 < 0,05$.
6. Didapatkan adanya pengaruh pemberian *Isometric Handgrip Exercise* terhadap kenyamanan pasien hipertensi dengan nilai $p=0,000 < 0,05$.

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini bisa memberikan tambahan informasi ilmu keperawatan mengenai adanya intervensi IHE terhadap penurunan tekanan darah dan ketidaknyamanan pasien hipertensi.

2. Bagi institusi pelayanan kesehatan

Penelitian ini menjadi salah satu referensi yang dapat dijadikan sebagai aktifitas fisik pada pasien hipertensi yang mendapatkan pengobatan di puskesmas. Bagi pelayanan puskesmas diharapkan dapat menetapkan secara tertulis dan mensosialisasikan untuk memberikan intervensi IHE kepada pasien hipertensi yang mendapatkan dalam bentuk SOP dan

metode demonstrasi. Selain itu diharapkan adanya memonitoring berkelanjutan yang dilakukan oleh pelayanan kesehatan dalam mengontrol intervensi IHE.

3. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan adanya penelitian lanjutan mengenai pengembangan intervensi IHE pada pasien hipertensi untuk menentukan dosis tetap dan aman dalam pemberian IHE guna untuk mencegah terjadinya hipotensi.

Peneliti selanjutnya juga dapat memberikan pengembangan inovasi pemberian IHE dengan menggunakan pendekatan teori keperawatan yang berbeda. Faktor diet dan tingkat stres pasien hipertensi perlu diperhatikan lebih baik lagi dikarenakan faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi tekanan darah dan ketidaknyamanan pasien hipertensi. Hal ini penting sebagai salah satu bentuk *countinuity of care* dari askep pada pasien dengan penyakit kronis.

