

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang didapatkan pada penelitian tentang perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah awitan melakukan olahraga aerobik dan *handgrip isometric exercise* dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

- 7.1.1 Terjadi peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik sesudah awitan melakukan olahraga aerobik pada mahasiswa laki-laki Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
- 7.1.2 Terjadi peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik sesudah awitan melakukan *handgrip isometric exercise* pada mahasiswa laki-laki Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
- 7.1.3 Perubahan nilai tekanan darah sesudah awitan diastolik lebih tinggi pada *handgrip isometric exercise* dibandingkan olahraga aerobik.

7.2 Saran

- 7.2.1 Tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai efek dari *handgrip isometric exercise* dan olahraga aerobik terhadap tekanan darah kepada masyarakat, terutama yang menderita hipertensi atau yang memiliki riwayat hipertensi.
- 7.2.2 Perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan jenis kelamin yang berbeda serta pada pasien hipertensi supaya bisa merekomendasikan *handgrip isometric exercise* sebagai alternatif non-farmakologi.