

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan asuhan keperawatan yang telah diberikan kepada pasien dewasa dengan hipertensi melalui penerapan terapi *isometric handgrip exercise* maka dapat disimpulkan:

1. Setelah diberikan asuhan keperawatan pada pasien dewasa dengan hipertensi melalui edukasi terstruktur dan penerapan terapi *isometric handgrip exercise*, berdasarkan hasil pengkajian didapatkan adanya 14 dari 38 orang dewasa yang menderita hipertensi.
2. Berdasarkan hasil pengkajian, diagnosa keperawatan yang diangkat adalah manajemen kesehatan tidak efektif yang ditandai dengan kesulitan dalam menjalani program perawatan/pengobatan, gagal melakukan tindakan untuk mengurangi faktor risiko.
3. Berdasarkan diagnosa keperawatan yang ditemukan, intervensi yang diberikan meliputi edukasi mengenai hipertensi, edukasi penerapan terapi *isometric handgrip exercise* sebagai terapi komplementer, serta edukasi mengenai kepatuhan terhadap program pengobatan dan pola hidup sehat.
4. Implementasi keperawatan dilakukan sesuai dengan intervensi yang telah disusun secara teori melalui *isometric handgrip exercise* secara bertahap, terstruktur, dan berkelanjutan, serta selama pelaksanaan tidak ditemukan kendala yang berarti.

5. Berdasarkan implementasi asuhan keperawatan yang telah diberikan, terapi *isometric handgrip exercise* memberikan dampak positif terhadap kondisi pasien, yaitu terjadinya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik, meningkatnya kemampuan pasien dalam mengontrol faktor risiko hipertensi, meningkatnya kepatuhan terhadap program perawatan, serta meningkatnya kemampuan pasien dalam mempertahankan kesehatan dan kualitas hidup sehari-hari.

B. Saran

1. Bagi Agregat Dewasa

Hasil penerapan *isometric handgrip exercise* diharapkan dapat dilanjutkan secara mandiri oleh pasien di rumah dengan dukungan aktif dari keluarga. Pelaksanaan latihan secara teratur dan berkesinambungan diharapkan mampu membantu menjaga kestabilan tekanan darah, mengurangi tingkat stres, serta meningkatkan kualitas hidup pasien. Peran keluarga sangat penting dalam mendukung keberhasilan terapi, baik melalui pengingat jadwal latihan, pemberian motivasi, maupun pendampingan dalam menjalankan terapi dan mematuhi pengobatan.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil implementasi ini diharapkan dapat menjadi acuan dan data pendukung bagi pengembangan ilmu keperawatan, terutama dalam penerapan terapi nonfarmakologis pada pasien hipertensi. Selain itu, institusi pendidikan diharapkan mampu membekali mahasiswa

keperawatan dengan pengetahuan dan keterampilan dalam mengaplikasikan intervensi komplementer, seperti *isometric handgrip exercise*, sebagai bagian dari asuhan keperawatan holistik berbasis bukti, baik di komunitas maupun di fasilitas kesehatan.

3. Bagi Puskesmas

Hasil implementasi ini diharapkan dapat menjadi alternatif intervensi nonfarmakologis dalam program pengendalian hipertensi pada klien dewasa. Puskesmas diharapkan mampu mengoptimalkan edukasi kesehatan, penyuluhan, serta penerapan terapi *isometric handgrip exercise* sebagai terapi komplementer guna membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan derajat kesehatan secara holistik.

