

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh latihan kombinasi *handgrip* dan pernapasan diafragma terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden menunjukkan bahwa rata-rata usia responden adalah 46 tahun dengan usia termuda 26 tahun dan tertua 58 tahun. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 11 orang (73,3%), sedangkan laki-laki sebanyak 4 orang (26,7%).
2. Sebelum diberikan intervensi latihan kombinasi *handgrip* dan pernapasan diafragma, rata-rata tekanan darah sistolik responden adalah 162,07 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik adalah 98,27 mmHg, yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori hipertensi.
3. Setelah diberikan intervensi latihan kombinasi *handgrip* dan pernapasan diafragma selama lima hari berturut-turut, rata-rata tekanan darah sistolik menurun menjadi 147,53 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik menurun menjadi 90,20 mmHg, sehingga menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah intervensi.
4. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan kombinasi *handgrip* dan pernapasan diafragma terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi

penurunan tekanan darah sistolik sebesar 14,533 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 8,067 mmHg. Dengan demikian, latihan kombinasi *handgrip* dan pernapasan diafragma efektif sebagai terapi nonfarmakologis dalam membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

B. Saran

a. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran, referensi, dan sumber informasi bagi mahasiswa keperawatan maupun tenaga kesehatan dalam memahami serta mengembangkan penerapan intervensi nonfarmakologis, khususnya latihan kombinasi *handgrip* dan pernapasan diafragma, sebagai upaya pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi.

b. Bagi Masyarakat atau Pasien Hipertensi

Pasien hipertensi diharapkan dapat menerapkan latihan kombinasi *handgrip* dan pernapasan diafragma secara rutin sebagai terapi pendamping selain pengobatan medis. Latihan ini merupakan metode yang sederhana, mudah dilakukan secara mandiri, aman, dan dapat membantu mengontrol serta menurunkan tekanan darah sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi.

c. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian mengenai intervensi nonfarmakologis pada pasien hipertensi. Penelitian berikutnya disarankan

menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, kelompok kontrol, waktu intervensi yang lebih lama, serta menambahkan variabel lain yang dapat memengaruhi tekanan darah sehingga diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

