

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil studi kasus tentang penerapan *isometric handgrip exercise* pada lansia dengan hipertensi yang telah dilaksanakan pada tanggal 27 april- 1 mei 2026 di wilayah kerja puskesmas gamping II maka disimpulkan bahwa:

1. Pengkajian keperawatan pada kedua lansia hipertensi menunjukkan adanya keluhan pusing, kesemutan, dan kebas yang disertai peningkatan tekanan darah. Diagnosa keperawatan yang ditegakkan adalah perfusi perifer tidak efektif berhubungan dengan hipertensi. Intervensi yang diberikan berupa penerapan *isometric handgrip exercise* selama 5 hari berturut-turut sesuai dengan standar operasional prosedur.
2. Penerapan *isometric handgrip exercise* memberikan hasil berupa penurunan tekanan darah pada kedua klien. Tn. H mengalami penurunan tekanan darah dari 152/94 mmHg menjadi 125/83 mmHg, sedangkan Tn. B mengalami penurunan dari 165/105 mmHg menjadi 138/84 mmHg. Selain itu, keluhan pusing, kesemutan, dan kebas berkurang hingga tidak dirasakan lagi pada akhir evaluasi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *isometric handgrip exercise* dapat menjadi terapi nonfarmakologis yang membantu mengontrol tekanan darah pada lansia hipertensi.

3. Faktor pendukung dalam penerapan *isometric handgrip exercise* meliputi sikap kooperatif klien, motivasi yang baik untuk sembuh, dukungan keluarga, ketersediaan alat yang sederhana, serta kepatuhan dalam mengikuti latihan dan mengonsumsi obat antihipertensi. Faktor penghambat meliputi perbedaan kondisi kesehatan masing-masing klien, riwayat hipertensi yang sudah lama diderita, adanya penyakit penyerta, serta keterbatasan fisik yang dapat memengaruhi kecepatan respons terhadap terapi.

B. Saran

Berdasarkan hasil studi kasus yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang dapat disampaikan peneliti kepada pihak-pihak yang berkaitan dengan studi kasus ini, antara lain sebagai berikut:

1. Bagi klien dan keluarga

Diharapkan klien mampu melakukan *isometric handgrip exercise* secara rutin pada sore hari, serta keluarga dapat memberikan pendampingan dan dukungan selama pelaksanaan program pengendalian tekanan darah untuk hasil yang maksimal dan berkelanjutan.

2. Bagi perawat puskesmas

Diharapkan perawat dapat memberikan edukasi serta mengimplementasikan *isometric handgrip exercise* kepada penderita hipertensi sebagai salah satu terapi komplementer nonfarmakologis yang dapat membantu menurunkan tekanan darah.

3. Bagi mahasiswa poltekkes kemenkes Yogyakarta

Diharapkan studi kasus penerapan *isometric handgrip exercise* untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi ini dapat menjadi referensi tambahan tentang keperawatan gerontik.