

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

1. Rata-rata tekanan darah sebelum diberikan IHE yaitu sistolik 130.87 mmHg mmHg dan diastolik 92.43 mmHg pada penderita hipertensi di Wilayah Puskesmas Telaga Biru.
2. Rata-rata tekanan darah sesudah diberikan IHE yaitu sistolik 121.83 mmHg mmHg dan diastolik 81.26 mmHg pada penderita hipertensi di Wilayah Puskesmas Telaga Biru.
3. Ada pengaruh pemberian IHE terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Puskesmas Telaga Biru.

5.2 Saran

1. Bagi Puskesmas Telaga Biru

Diharapkan Puskesmas dapat mempertimbangkan pemberian *isometric handgrip exercise* sesuai SOP yang telah dilakukan dalam penelitian ini kepada penderita hipertensi di Wilayah Puskesmas Telaga Biru sehingga membantu penderita dalam mengontrol tekanan darahnya.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian diharapkan SOP IHE dapat digunakan sebagai referensi dalam proses pembelajaran dan *skill lab* pada mahasiswa keperawatan serta menambah sumber pustaka institusi agar peneliti selanjutnya dapat mengembangkan topik penelitian yang saling berhubungan dengan penelitian ini.

3. Bagi Peneliti

Peneliti dapat mengaplikasikan hasil penelitian ini ke dalam salah satu tindakan keperawatan sebagai terapi nonfarmakologi pada penderita hipertensi khususnya pada usia dewasa agar tidak memperburuk kondisi hipertensi tersebut.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Melalui hasil penelitian ini diharapkan peneliti selanjutnya dalam penelitian mendatang dapat mengembangkan variabel lainnya yaitu faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi pada usia dewasa dan latihan atau aktivitas fisik lainnya yang dapat mempengaruhi tekanan darah pada penderita hipertensi.

5. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan penderita hipertensi dapat melakukan latihan fisik sesuai dengan kemampuan dan mudah dilakukan di rumah salah satunya IHE tersebut sehingga penderita hipertensi dapat mengontrol tekanan darahnya, tetapi apabila penderita mengalami gejala yang tidak dapat di kontrol sebaiknya melakukan pemeriksaan ke fasilitas pelayanan kesehatan terdekat.

Daftar Pustaka

- Andri, J., A. Waluyo, W. Jumaiyah. dan D. Nastashia. 2018. Efektivitas Isometric Handgrip Exercise dan Slow Deep Breathing Exercise Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari* 2(1): 371-384.
- Angga, Y. dan Y. Elon. 2021. Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Tekanan Darah. *Jurnal Kesehatan Komunitas* 7(1): 124-128.
- Anjasari, D.R., A.Hanan., dan E.Widiani. 2021. Perpaduan *Isometric Exercise* dan Latihan Pernafasan Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Desa Mojojajar Wilayah Kerja Puskesmas Kedungsari Kabupaten Mojokerto. *Artikel Penelitian* 10(1): 8-15.
- Budi, dkk. 2015. *Hipertensi: Manajemen Komprehensif*. Airlangga University Press. Surabaya
- Christina, F.A. 2019. Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Usia Produktif Di Puskesmas Bergas. *Artikel Penelitian*. Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.
- Choirillaily, S. dan, D. Ratnawati. 2020. Latihan Menggenggam Alat Handgrip Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keterampilan Fisik* 5(2): 62-145.
- Dewi. 2014. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Deepublish. Yogyakarta.
- Dendup, T., P. Tshering dan T. Dorji. 2020. Risk Factors Associated with Hypertension in Bhutan: Findigs from The National Health Survey. *Journal of Health Research*, 35(6), 540-552.
- Ekasari, M.F., N.M. Riasmini., dan T. Hartini. 2018. *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia: Konsep dan Berbagai Intervensi*. Wineka Media. Malang.
- Festy, P. 2018. *Lanjut Usia Perspektif dan Masalah*. UM Surabaya Publishing. Surabaya.
- Griwijoyo, Ray dan Sidik, 2019. *Kesehatan Olahraga dan Kinerja*. Bumi Medika. Jakarta.
- Guyton dan Hall. 2019. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi 13 Bahas Indonesia*. Elsevier. Singapore.
- Hasnawati. 2021. *Hipertensi*. KBM Indoensia. Jogjakarta.

- Hidayat, A. A. 2021. *Studi Kasus Keperawatan: Pendekatan Kualitatif*. Health Books Publishing. Surabaya.
- Kemenkes RI. 2018. *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Kemenkes RI. Jakarta.
- _____. 2018. *Hasil Riskesdas Provinsi Gorontalo 2018*. Kemenkes RI. Jakarta.
- _____. 2019. *Hipertensi Pembunuh Senyap*. Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI. Jakarta.
- _____. 2020. *Situasi dan Analisis Lanjut Usia*. Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI. Jakarta.
- Khotimah, dkk. (2021). *Terapi Masase dan Terapi Nafas Dalam Pada Hipertensi*. Ahlimedia Press. Malang.
- Khotimah, A., P.S.Purnomo., dan R.Y. Amry. 2021. Pengaruh Keturunan, Obesitas dan Gaya Hidup yang Mempengaruhi Risiko Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pandak II Bantul DIY Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 34-40.
- Kurnia, A. 2020. *Self-Management Hipertensi*. CV.Jakad Media Publishing. Surabaya.
- Lita, dkk. 2021. *Tekanan Darah dan Musik Suara Alam: Mengkaji Pengaruh, Manfaat dan Peranan Musik Bagi Tekanan Darah*. CV. Global Aksara Press. Surabaya.
- Manuntung, A. 2018. *Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi*. Wineka Media. Malang
- Medika, T. B. 2017. *Berdamai dengan Hipertensi*. Bumi Medika. Jakarta.
- Muhith, A. dan Siyoto, S. 2016. *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. CV. ANDI Offset. Yogyakarta.
- Noviestari, E., K. Ibrahim, Deswani, S. Ramdaniati. 2020. *Dasar-Dasar Keperawatan Indonesia Edition Edisi 9*. Elsevier. Singapore.
- Nursalam. 2017. *Metodologi Penelitian dalam Keperawatan*. 4 ed. Salemba Medika. Jakarta.
- Nuryati, E. 2021. *Hipertensi Pada Wanita*. CV. Jakad Media Publishing. Surabaya.
- Pranata dan Prabowo. 2017. *Keperawatan Medikal Bedah dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler*. Nuha Medika. Yogyakarta.

- Prasetyanigrum, 2014, *Hipertensi Bukan untuk Ditakuti*. FMedia. Jakarta.
- Pratiwi, A. 2020. Isometric Handgrip Exercise Pada Pasien Hipertensi: Literature Review. *Seminar Nasional Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Dasar dalam Perawatan Paliatif Pada Era Normal Baru Tahun 2020*: 47-51.
- Priastianto, A., Wijianto dan F. Rahman. 2018. *Terapi Latihan Dasar*. Muhammadiyah University Press. Surakarta.
- Prieharti dan Mumpuni. 2017. *Deteksi: Osteoarthritis VS Osteoporosis-Perbedaan, Seluk Beluk dan Penanganannya*. Rapha Publishing. Yogyakarta.
- Priyoto. 2014. *Konsep Manajemen Stres*. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Putri, I. 2020. Asuhan Keperawatan dengan Penerapan *Evidenbase Isometric Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Keluarga Bapak M Di Jorong Tigo Surau. *Karya Ilmiah Akhir Ners*. Program Studi Profesi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Perintis Padang.
- Runturambi, dkk. 2019. Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Kesmas* 8(7): 314-318.
- Sari, dkk. 2017. *Berdamai dengan Hipertensi*. Bumi Medika. Jakarta.
- Sari, Y. N. dan L. Fredrika. 2020. Perbandingan Efektivitas *Isometric Handgrip Exercise* dengan *Message Effleurage* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukamerindu Kota Bengkulu. *Manuskrip*. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu.
- Sarumaha, E. K. dan V. E.Diana. 2018. Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Di UPTD Puskesmas Perawatan Plus Teluk Dalam Kabupaten Nias Selatan. *Jurnal Kesehatan Global* 1(2):70-77.
- Sergio, L., C. Rodrigues, B. Farah, G. Silva, M. Correia, R. Pedrosa, L. Vianna dan R. Dias. 2018. Vascular Effect of Isometric Handgrip Training in Hypertensives. *Clinical and Experimental Hypertension*.
- Setiana, A. dan R. Nuraeni. 2018. *Riset Keperawatan*. LovRinz Publishing. Cirebon.
- Siregar, T. dan D. Ratnawati. 2021. Perberdayaan Lansia dalam Mengatasi Hipertensi dengan Terapi *Isometric Handgrip Exercise* Di Kelurahan Limo Kota Depok. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ilmu Keguruan dan Pendidikan* 4(1): 53-60.

- Sitanggang, dkk. 2021. *Keperawatan Gerontik*. Yayasan Kita Menulis. Medan.
- Siyoto, S. dan A. Sodik. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Literasi Media Publishing. Yogyakarta.
- Sunaryo., R. Wijayanti, M. Kuhu, T. Sumedi, D. Widayanti, U. Sukrillah, A. Kuswati. 2015. *Asuhan Keperawatan Gerontik*. CV. ANDI Offset. Yogyakarta.
- Susiladewi, I. A .M. V, D. M. Widyanthari dan I. M . O. Adnyana. 2017. Pengaruh Isometrik Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Community of Publishing in Nursing* 5(3): 153-160.
- Sutrisno dan E. Rekawati. 2021. Isometric Handgrip Exercise Salah Satu Intervensi Keperawatan untuk Mengontrol Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal* 13(1): 215-224.
- Widiyawati, W. dan D.J. Sari. 2020. *Keperawatan Gerontik*. Literasi Nusantara. Malang.
- Zainuddin, R. dan P. Labdullah. 2020. Efektivitas Isometric Handgrip Exercise dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 9(2): 615-624.
- Zakiah, Y. 2018. Pengaruh Isometric Handgrip Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Kelompok Prolanis UPT Puskesmas Panghegar Kota Bandung. *Skripsi*. Program Studi Sarjana Keperawatan. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Kencana.