

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan melakukan literature review pada 3 jurnal tentang latihan *isometric handgrip* pada penatalaksanaan hipertensi terdapat penurunan sistolik 2,37 mmHg – 34,19 mmHg dan diastolik 2,38 mmHg – 14 mmHg bagi penderita hipertensi. Latihan yang sangat dianjurkan adalah dengan melakukan latihan *isometric handgrip* secara rutin 5 hari berturut turut 1 frekuensi dari jurnal keperawatan Silampari.

6.2 Saran

6.2.1 Perawat

Diharapkan dapat melakukan latihan *isometric handgrip* secara rutin sebagai salah satu terapi non farmakologi dalam upaya menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

6.2.2 Peneliti selanjutnya

Disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh *isometric handgrip* pada penderita hipertensi dengan populasi yang homogen baik dari sisi usia ataupun jenis kelamin.