

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dijelaskan sebelumnya mengenai pengaruh *Handgrip exercise* terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. *Handgrip exercise* mengakibatkan penekanan otot pada pembuluh darah yang akan menghasilkan stimulus iskemik dan mengaktifkan reseptor mekanik segera. Stimulus iskemik menginduksi peningkatan aliran arteri brakialis untuk menurunkan efek langsung iskemia pada pembuluh darah tersebut. Ketika tekanan dilepaskan, aliran darah pembuluh darah lengan bawah membesar dikarenakan terjadinya dilatasi pada pembuluh darah distal yang akan menginduksi stimulus shear stress pada arteri brakialis. Mekanisme shear stress menimbulkan pelepasan turunan Nitrit Oksid - endotelium yang diproduksi oleh sel endotel sebagai vasodilator pembuluh darah. Sejumlah NO juga akan berdifusi ke dinding arteri dan vena serta mengaktifasi enzim yang akan merangsang dan memicu untuk terjadinya relaksasi pada otot yang memungkinkan pembuluh darah membesar yang mengakibatkan darah menjadi lancar dan terjadi penurunan tekanan darah.
2. Prosedur dalam melakukan intervensi *Handgrip exercise* menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian melakukan intervensi handgrip selama 5

hari berturut-turut dengan frekuensi 1 kali sehari dalam satu minggu selama 8 minggu dengan kekuatan 30 % dari total kekuatan genggam.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dipaparkan, penulis akan mengajukan saran-saran dengan harapan dapat bermanfaat bagi semua pihak yang berkepentingan. Ada pun saran-saran yang akan penulis kemukakan adalah

1. Diharapkan kepada pihak institusi agar dapat memfasilitasi petugas pelayanan khususnya perawat, dengan memberikan pelatihan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengenai terapi latihan untuk pasien hipertensi khususnya latihan *Isometric Handgrip exercise*.
2. Bagi penderita hipertensi sebaiknya terapi *handgrip* ini lebih efektif bila dilakukan secara rutin dengan menjaga pola hidup selain itu melakukan latihan isometric ini dengan menggabungkan dengan intervensi farmakologi antihipertensi maka tekanan darah sistolik dan diastolik akan lebih besar penurunannya.
3. Bagi peneliti berikutnya diharapkan menambah variabel independen dan menambah sampel penelitian untuk membuktikan kembali variabel dalam penelitian ini dan diharapkan dapat menambah obyek penelitian lain yang lebih luas untuk memperkuat hasil penelitian.