

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan membuktikan pengaruh latihan *isometric* terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Dari 38 orang karakteristik umur dalam penelitian ini paling banyak adalah usia 60-74 tahun atau berkategori lanjut usia (*aldery*) yaitu sebanyak 33 orang, pada karakteristik jenis kelamin paling banyak adalah perempuan yaitu sebanyak 32 orang (84.2%), dengan kategori karakteristik tingkat pendidikan paling banyak berpendidikan SMA yaitu sebanyak 16 orang (42.1%), dan dalam kategori pekerjaan paling banyak masih berkategori bekerja yaitu sebanyak 30 orang (78.9%).
2. Rata-rata tekanan darah sistole sebelum diberikan perlakuan adalah 151.76 mmHg dengan standar deviasi 9.928 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastole sebelum perlakuan adalah 81.13 mmHg dengan standar deviasi 8.034 mmHg.
3. Rata-rata tekanan darah sistole setelah diberikan perlakuan adalah 145.55 mmHg dengan standar deviasi 9.429 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastole setelah perlakuan adalah 78.34 mmHg dengan standar deviasi 7.383 mmHg.
4. Ada pengaruh latihan *isometric* terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas 1 Denpasar Selatan tahun 2023 dengan hasil uji statistik menggunakan *paired t-test*, menunjukkan bahwa

terdapat penurunan antara tekanan darah sistole dan diastole sebelum dan setelah diberikan perlakuan dengan nilai *p value* Asymp. Sig. (2-tailed) tekanan darah sistole bernilai 0,000 dan tekanan darah diastole 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa *p value* Asymp. Sig. (2-tailed) < (0,05).

B. Saran

1. Bagi Lansia Dengan Hipertensi, Bagi masyarakat dan keluarga

Diharapkan para lansia, masyarakat, dan keluarga dengan hipertensi mampu menerapkan latihan *isometric* dalam kehidupan sehari-hari untuk mengontrol hipertensi.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan di UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan dan yang lainnya

Diharapkan latihan *isometric* dapat dijadikan Standar Operasional Prosedur (SOP) untuk lansia dengan hipertensi karena memiliki efektifitas dalam mengontrol hipertensi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti dengan tingkat bukti yang lebih tinggi dan dapat mengendalikan seluruh variabel yang dimungkinkan mempengaruhi peningkatan hipertensi seperti pola konsumsi (mengonsumsi makanan mengandung garam berlebih), terapi farmakologis (kepatuhan dalam mengonsumsi obat antihipertensi), dan pengaruh tekanan darah terhadap indeks massa tubuh (IMT) responden.