

BAB 6

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan pada tanggal 08 Desember 2019 – 10 Januari 2020 di UPTD Griya Werdha Surabaya dan Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Intervensi Asmaul Husna, *isometric handgrip exercise*, dan hidroterapi kaki menurunkan tekanan darah sistolik pada lansia dengan hipertensi secara signifikan.
2. Intervensi Asmaul Husna, *isometric handgrip exercise*, dan hidroterapi kaki menurunkan tekanan darah diastolik pada lansia dengan hipertensi secara signifikan.
3. Intervensi Asmaul Husna, *isometric handgrip exercise*, dan hidroterapi kaki menurunkan nadi pada lansia dengan hipertensi secara signifikan.

6.2 Saran

1. Bagi lansia hipertensi

Intervensi Asmaul Husna, *isometric handgrip exercise*, dan hidroterapi kaki yang sudah diberikan oleh peneliti agar tetap dilakukan untuk mengatasi masalah peningkatan tekanan darah baik sistolik, diastolik maupun nadi.

2. Bagi petugas kesehatan

Intervensi Asmaul Husna, *isometric handgrip exercise*, dan hidroterapi kaki memiliki manfaat yang positif sehingga petugas kesehatan dapat

menggunakan intervensi ini sebagai alternatif dalam kegiatan di panti untuk menurunkan tekanan darah lansia dengan hipertensi.

3. Bagi instansi panti

Intervensi Asmaul Husna, *isometric handgrip exercise*, dan hidroterapi kaki lebih optimal jika dijadikan standar prosedur operasi (SPO) untuk mengatasi peningkatan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik pada lansia dengan hipertensi.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai pengaruh intervensi Asmaul Husna, *isometric handgrip exercise*, dan hidroterapi kaki terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di UPTD Griya Wredha Surabaya dan Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya. Peneliti menyarankan agar dilanjutkan penelitian tentang efektifitas intervensi Asmaul Husna, *isometric handgrip exercise*, dan hidroterapi kaki dengan penambahan jumlah variabel dependen dan intervensi dapat diberikan dengan intensitas waktu 4-6 minggu sehingga ditemukan dampak klinis yang lebih signifikan.