

BAB VI

PENUTUP

VI.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengkajian, analisa data, implementasi serta penerapan intervensi inovasi dan evaluasi keperawatan yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa isometric exercise terbukti dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Dalam hal ini, isometric exercise telah terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada klien kelolaan utama dan klien resume. Hasil penerapan isometric exercise selama 5 minggu dengan 3 kali pertemuan setiap minggu mampu menunjukkan bahwa terdapat perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi isometric exercise. Pada klien kelolaan utama terdapat perubahan tekanan darah dari 150/110 mmHg menjadi 130/90 mmHg, sedangkan pada klien resume terjadi perubahan tekanan darah dari 160/110 mmHg menjadi 140/90 mmHg.

VI.2 Saran

a. Bagi Pelayanan Kesehatan

1) Puskesmas

Peneliti menyarankan agar puskesmas dapat menjadikan hasil dari penerapan evidence based nursing ini sebagai salah satu acuan untuk melakukan terapi isometric exercise dalam menangani penderita hipertensi dan menjadikan produk luaran yang telah dibuat sebagai bahan pengetahuan bagi puskesmas maupun pengunjung.

2) Perawat

Peneliti menyarankan pada perawat khususnya perawat komunitas agar dapat menerapkan terapi isometric exercise sebagai salah satu pilihan intervensi terapi komplementer untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

3) Keluarga dan Anggota Keluarga dengan Hipertensi

Peneliti menyarankan agar keluarga dan anggota keluarga yang mengalami hipertensi dapat memanfaatkan terapi isometric exercise untuk membantu menurunkan tekanan darah tinggi

b. Pengembangan Ilmu Keperawatan

Peneliti menyarankan agar hasil dari penerapan evidence based ini dapat digunakan sebagai salah satu referensi dalam melakukan pengembangan penelitian yang berhubungan dengan tekanan darah tinggi.

c. Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyarankan agar hasil dari penerapan terapi ini dapat dikembangkan bersama dengan penelitian yang lain dengan cara menggabungkan terapi ini dengan terapi lain untuk mengetahui efektifitasnya dalam membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.