BAB VII
KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian serta pembahasan mengenai pengaruh *isometric handgrip exercise* dan aroma terapi bunga mawar terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sawah Lebar, Kota Bengkulu Tahun 2025. Sehingga, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Rata-rata usia responden kelompok intervensi 72,56, dan kelompok kontrol 68,78. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, lebih dari separuh responden berpendidikan rendah, lebih dari separuh responden tidak bekerja, sebagian besar responden memiliki riwayat genetik dan lebih dari separuh responden memiliki riawayat hipertensi <5 tahun.
2. Rata-rata tekanan darah pada kelompok intervensi sebelum diberikan perlakuan yakni TD sistolik 158,56 mmHg dan diastolik 91,39 mmHg, setelah diberikan perlakuan TD sistolik 140,28 mmHg dan diastolik 78,61 mmHg. Sementara itu, pada kelompok kontrol rata-rata tekanan darah sebelum diberikan perlakuan yakni TD sistolik 157,11 mmHg dan diastolik 91,39 mmHg, setelah diberikan perlakuan TD sistolik 153,72 mmHg dan diastolik 88,06 mmHg.
3. Terdapat perbedaan signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan nilai ($p=0,001 \leq \alpha\ 0,05$).
4. Ada pengaruh pemberian terapi *isometric handgrip exercise* dan aroma terapi bunga mawar terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi di Wilayah Puskesmas Sawah Lebar, Kota Bengkulu Tahun 2025 dengan nilai *p value* $0,001 < \alpha\ 0,05$.

B. SARAN

1. Bagi Institusi Pendidikan

   Diharapkan lembaga pendidikan kesehatan turut mengambil peran dalam penerapan *isometric handgrip exercise* serta aromaterapi bunga mawar sebagai cara untuk mengendalikan tekanan darah, baik melalui pengabdian kepada masyarakat maupun penyelenggaraan seminar ilmiah.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan (Puskesmas)

   Perawat di puskesmas diharapkan bisa mengintegrasikan terapi *isometric handgrip exercise* dan aromaterapi bunga mawar sebagai metode alternatif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia, sebagai pelengkap dari pengobatan antihipertensi yang diberikan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengontrol berbagai faktor yang dapat memengaruhi hasil penelitian, seperti menambahkan ke dalam kriteria inklusi yaitu lansia yang tidak rutin mengonsumsi obat, lebih mengontrol makanan dan minuman, tingkat stres, atau dapat mengontrol aktivitas harian yang berat bagi responden. Intervensi sebaiknya dilakukan secara serentak untuk meminimalkan bias dan meningkatkan akurasi data, dan juga di sarankan untuk mengambil jumlah sampel yang lebih besar, agar hasil penelitian memiliki daya generalisasi yang lebih tinggi dan dapat mewakili populasi secara lebih menyeluruh.

4. Bagi Masyarakat

   Diharapkan masyarakat, khususnya lansia, dapat memanfaatkan terapi *isometric handgrip exercise* dan aromaterapi bunga mawar sebagai terapi non-farmakologis yang bisa dilakukan secara mandiri untuk membantu menurunkan tekanan darah. Namun, masyarakat tetap disarankan untuk berkonsultasi dengan tenaga kesehatan agar pelaksanaan terapi ini sesuai dengan kondisi kesehatan masing-masing dan tidak menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu