

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Mayoritas lansia sebelum melakukan senam mempunyai tekanan darah sistole tergolong pre hipertensi yaitu sebanyak 5 orang (33,3%) dan tekanan darah diastole tergolong pre hipertensi tahap 1 yaitu sebanyak 9 orang (60,0%).
2. Mayoritas lansia sesudah melakukan senam mempunyai tekanan darah sistole tergolong pre hipertensi yaitu sebanyak 7 orang (46,7%) dan tekanan darah diastole tergolong pre hipertensi yaitu sebanyak 8 orang (53,3%)
3. Terdapat pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah di kelompok lansia Mardi Rahayu Kabupaten Wonogiri ($p_1 = 0,000$ dan $p_2 = 0,001$).

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan di atas, maka dapat disarankan sebagai berikut :

1. Bagi Lansia

Diharapkan dapat mengikuti senam lansia secara teratur agar tekanan darah bisa menurun dan stabil.

2. Bagi Institusi pendidikan

Diharapkan dapat dijadikan tambahan informasi dalam mengatasi masalah hipertensi khususnya pada lansia.

3. Bagi profesi keperawatan

Diharapkan dapat memberikan penyuluhan atau pendidikan kesehatan kepada masyarakat tentang tindakan non farmakologis yang dapat dilakukan dalam menurunkan tekanan darah.

4. Bagi penelitian yang akan datang

Diharapkan dapat menambah beberapa variabel yang dapat mempengaruhi perubahan dan penurunan tekanan darah selain faktor non farmakologi (senam ergonomik) misalnya faktor pola makan, stres, aktivitas fisik, genetik serta pengobatan farmakologis.

