

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

1. Hasil penelitian berdasarkan karakteristi menunjukkan bahwa mayoritas responden yang berusia lansia awal sebanyak 31 orang (77,2%) dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 25 orang (62,5%)
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *pre* dan *post* dilakukan senam lansia dengan rata-rata tekanan darah sistolik *pre* dilakukan senam lansia adalah 159,75 mmHg dan *post* dilakukan senam lansia adalah 153,45 mmHg, berdasarkan data tersebut didapatkan selisih penurunan rata-rata tekanan darah sistole sebesar  $\pm 6,3$ .
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah diastolik *pre* dilakukan senam lansia rata-rata adalah 101,15 mmHg dan *post* dilakukan adalah 94,85 mmHg, berdasarkan data tersebut didapatkan selisih penurunan rata-rata tekanan darah diastole sebesar  $\pm 6,3$ .
4. Hasil signifikansi analisis *paired sample t-test* diperoleh *p-value* 0,000 yang berarti  $p\text{-value} (0,000) \leq \alpha (0,05)$  sehingga disimpulkan ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Responden**

Diharapkan kepada responden (lansia) agar rutin melakukan senam lansia untuk menurunkan tekanan darah serta melakukan pola hidup sehat sehingga membantu mempercepat penurunan tekanan darah.

### **2. Bagi Posyandu Nusa Indah**

Diharapkan kepada pihak pelayanan kesehatan agar memberikan pendidikan kesehatan (penkes) tentang manfaat senam lansia bagi lansia dengan hipertensi, sehingga dapat melakukan tindakan *preventif* yaitu mengatur pola makan dan olah raga yang teratur, tindakan *kuratif* yaitu melakukan check up dan minum obat secara teratur.

### **3. Bagi Masyarakat**

Diharapkan dengan penelitian ini, penderita hipertensi dapat menjadikan senam lansia sebagai salah satu alternatif dalam mengatasi penyakit hipertensi.

### **4. Bagi Universitas Sahid Surakarta**

Diharapkan kepada institusi pendidikan agar menambah jumlah referensi tentang penelitian senam lansia terhadap penurunan tekanan darah, baik dari buku materi maupun jurnal penelitian.

### **5. Bagi peneliti selanjutnya**

Diharapan kepada peneliti agar dalam penelitian selanjutnya untuk menggunakan metode penelitian yang berbeda seperti menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding dan memperpanjang waktu penelitian.