

## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul “Pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah rerata umur 58,34 tahun, jenis kelamin mayoritas perempuan sebanyak 25 orang (71,4%), pendidikan mayoritas SD sebanyak 15 orang (42,9%), pekerjaan mayoritas buruh sebanyak 19 orang (54,3%).
2. Tekanan darah sebelum dilakukan senam hipertensi rerata 137,42 mmHg dan sesudah dilakukan senam hipertensi di Puskesmas Saptosari adalah dengan rerata 127,14 mmHg
3. Ada pengaruh senam hipertensi terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Saptosari.

#### B. Saran

##### 1. Bagi Puskesmas

Puskesmas agar meningkatkan penyuluhan dan konseling kepada pasien hipertensi agar dapat melakukan pengelolaan hipertensi secara mandiri untuk mencegah kenaikan tekanan darah yang dapat berisiko terjadinya stroke, jantung dan lain-lain serta mengagendakan senam hipertensi bagi penderita hipertensi setiap minggu.

##### 2. Bagi Perawat di Puskesmas Saptosari

Bagi perawat agar terjun ke lingkungan komunitas memberikan pendidikan kesehatan khususnya pada penderita hipertensi mengenai penanganan dan penatalaksanaan hipertensi yang aman.

##### 3. Bagi pasien hipertensi

Pasien hipertensi supaya melakukan pencegahan tekanan darah secara mandiri di rumah dengan melakukan aktivitas fisik yaitu dengan menjalankan senam hipertensi