

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pemelitan ada pengaruh senam jantung sehat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di BPSTW Yogyakarta :

1. Karakteristik lansia pada penelitian ini bahwa rata – rata umur pada kelompok intervensi 64 tahun dan usia pada kelompok kontrol 65 tahun. Lansia sebagian besar berjenis kelamin perempuan 12 orang (60%). Pendidikan lansia paling banyak SD sebanyak 10 lansia (50%). Pekerjaan lansia paling banyak tidak bekerja sebanyak 10 orang (50%). Lansia paling banyak dengan lama hipertensi sedang 6-10 tahun sebanyak 10 orang (50%).
2. Pada rerata tekanan darah sistole dan diastole sebelum dan sesudah dilakukan senam jantung sehat lansia pada minggu 1 dan minggu 2 diperoleh hasil sistole p value = 0,0001 ( $<0,05$ ) dan diastole p value = 0,023 ( $<0,05$ ). Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang ada maka peneliti menyimpulkan bahwa terjadinya penurunan tekanan darah ketika sudah diberikan senam jantung sehat. Terdapat Efektifitas Senam Jantung Sehat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Di BPSTW Yogyakarta.
3. Sedangkan hasil kelompok kontrol senam otak beda rerata tekanan darah sistole dan diastole sebelum dan sesudah dilakukan senam jantung sehat lansia pada minggu 1 dan minggu 2 diperoleh hasil sistole p value = 0,092 ( $<0,05$ ) dan diastole p value= 0,416 ( $<0,05$ ). Tidak terdapat efektifitas senam otak terhadap penurunan tekanan darah lansia di BPSTW. Maka peneliti menyimpulkan senam jantung sehat memiliki efektifitas yang lebih tinggi dibanding senam otak terhadap penurunan tekanan darah lansia di BPSTW Yogyakarta.

#### **B. Saran**

1. Bagi lansia  
Diharapkan lansia rutin menjalani senam jantung sehat tanpa disuruh petugas panti atau perawat.
2. Bagi perawat  
Diharapkan bagi profesi keperawatan untuk lebih berperan aktif untuk mensosialisasi gerakan senam jantung sehat pada masyarakat khususnya lansia,

sehingga para lansia termotivasi serta berperan aktif melakukan gerakan senam jantung sehat

3. Bagi BPSTW

Diharapkan mengembangkan kebijakan untuk menerapkan senam jantung sehat terhadap penurunan tekanan darah lansia serta sebagai salah satu kegiatan BPSTW Yogyakarta.

4. Bagi Intitusi pendidikan

Dapat meningkatkan mutu pelayanan pendidikan yang lebih berkualitas

5. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat memilih intervensi yang tepat pada lansia dalam menurunkan tekanan darah. Peneliti selanjutnya dapat memperhatikan waktu pelaksanaan intervensi pada penelitian dengan responden lansia. Peneliti selanjutnya dapat memperhatikan waktu pelaksanaan kegiatan.