

BAB VI

KESIMPULAN & SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian mengenai "Pengaruh Senam Lansia terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Ceper" adalah sebagai berikut:

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa rerata usia responden 64,9 dengan standar deviasi sebesar $\pm 3,6$. Jenis kelamin dalam penelitian ini laki-laki sebanyak 9 orang (23,7%) dan perempuan 29 orang (76,3%).
2. Data tekanan darah sebelum dilakukan senam lansia pada minggu I teridentifikasi tekanan darah sistol rerata 144,4 dengan standar deviasi $\pm 14,4$ dan diastol dengan rerata 83,8 dengan standar deviasi $\pm 11,1$. Minggu II teridentifikasi tekanan darah sistol rerata 144 dengan standar deviasi ± 16 dan diastol dengan rerata 82,6 dengan standar deviasi $\pm 10,2$. Minggu III teridentifikasi tekanan darah sistol rerata 146,7 dengan standar deviasi $\pm 15,5$ dan diastol dengan rerata 86,3 dengan standar deviasi $\pm 9,7$. Minggu IV teridentifikasi tekanan darah sistol rerata 138,1 dengan standar deviasi $\pm 14,1$ dan diastol dengan rerata 87,1 dengan standar deviasi $\pm 9,6$.
3. Data tekanan darah sesudah dilakukan senam lansia pada minggu I teridentifikasi tekanan darah sistol rerata 123,5 dengan standar deviasi $\pm 4,6$ dan diastol dengan rerata 83,1 dengan standar deviasi $\pm 9,8$. Minggu II teridentifikasi tekanan darah sistol rerata 133,9 dengan standar deviasi $\pm 11,3$ dan diastol dengan rerata 76,1 dengan standar deviasi ± 10 . Minggu III teridentifikasi tekanan darah sistol rerata 130,7 dengan standar deviasi $\pm 6,7$ dan diastol dengan rerata 82,9 dengan standar deviasi $\pm 9,5$. Minggu IV teridentifikasi tekanan darah sistol rerata 138,1 dengan standar deviasi $\pm 8,9$ dan diastol dengan rerata 86 dengan standar deviasi $\pm 9,3$.
4. Hasil uji statistik menggunakan Uji Korelasi *Paired T-test* menunjukkan nilai t Pre-Post Sistol minggu 1 sebesar 0,345 mmHg dengan nilai p-value 0,034 ($P < 0,05$), nilai t Pre-Post Sistol minggu 2 sebesar 0,573 mmHg dengan nilai p-value 0,000 ($P < 0,05$), nilai t Pre-Post Sistol minggu 3 sebesar 0,338 mmHg dengan

nilai p-value 0,038 ($P < 0,05$), nilai t Pre-Post Sistol minggu 4 sebesar 0,687 mmHg dengan nilai p-value 0,000 ($P < 0,05$). Nilai Pre-Post Diastol minggu 1 sebesar 0,470 mmHg dengan nilai p-value 0,003 ($P < 0,05$), nilai t Pre-Post Diastol minggu 2 sebesar 0,511 mmHg dengan nilai p-value 0,001 ($P < 0,05$), nilai t Pre-Post Diastol minggu 3 sebesar 0,607 mmHg dengan nilai p-value 0,000 ($P < 0,05$), nilai t Pre-Post Diastol minggu 4 sebesar 0,573 mmHg dengan nilai p-value 0,000 ($P < 0,05$) yang menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara senam lansia dengan tekanan darah pada lansia.

B. Saran

1. Bagi Lansia

Lansia diharapkan untuk lebih aktif meningkatkan senam lansia yang diadakan oleh prolanis di puskesmas ceper.

2. Bagi Perawat

Perawat diharapkan untuk lebih memperhatikan tekanan darah dan lansia yang kurang aktif dalam melakukan senam supaya tekanan darah lansia tetap dalam rentang normal.

3. Bagi Puskesmas

Puskesmas disarankan untuk optimalisasi kembali pelaksanaan senam yang awalnya 1 bulan sekali menjadi 4x dalam 1 bulan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat mengkondisikan dengan perawat mengenai situasi yang mempengaruhi pengukuran tekanan darah agar tidak melakukan kegiatan prolanis di lantai atas karena keterbatasan fisik lansia yang sudah tua