

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan mengenai Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Dompoyongan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini yaitu penderita hipertensi usia 40-65 tahun ,dengan jumlah responden 30 responden. Sebagian besar responden adalah perempuan dengan jumlah 27 responden dan laki-laki 3 responden. Serta Sebagian besar responden adalah lulusan SD.
2. Rata-rata (mean) nilai tekanan darah sistolik responden sebelum mengikuti senam hipertensi adalah 158,96 Sedangkan nilai rata-rata (mean) tekanan darah diastolic responden sebelum mengikuti senam adalah 105,73 .
3. Rata-rata (mean) nilai tekanan darah sistolik responden sebelum mengikuti senam hipertensi adalah 158,96 .Sedangkan nilai rata-rata (mean) tekanan darah diastolic responden sebelum mengikuti senam adalah 105,73.
4. Terdapat pengaruh yang signifikan senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di desa Dompoyongan.

B. Saran

1. Bagi responden
Diharapkan untuk tetap atau memulai program latihan fisik seperti senam hipertensi sebagai salah satu bentuk tatalaksanaan hipertensi secara mandiri.
2. Bagi institusi Kesehatan
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi intervensi non farmakologis yang tepat untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.
3. Bagi peneliti selanjutnya
Semoga penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian berikutnya, dan diharapkan penelitian berikutnya dapat menambahkan variabel asupan yang dikonsumsi responden serta dapat dilakukan penelitian lanjutan dengan waktu intervensi yang lebih lama.