

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian pengaruh senam bugar lansia terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Posyandu Lansia dk. Jeruk Manis, Ds. Glagah, Kec. Jatinom dapat disimpulkan bahwa :

1. Rerata umur responden pada kelompok intervensi $63,40 \pm 3,680$ sedangkan pada kelompok kontrol $62,47 \pm 2,031$. Jenis kelamin responden pada kelompok intervensi dan kelompok control adalah perempuan dengan jumlah keseluruhan responden berjumlah 30 orang lansia. Tingkat pendidikan responden pada kelompok intervensi sebagian besar berpendidikan SD (66,7%) sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar juga berpendidikan SD (80%). Pekerjaan responden pada kelompok intervensi sebagian besar bekerja sebagai Petani (60%) sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar juga bekerja sebagai Petani (73,3%).
2. Rerata tekanan darah sistolik pada kelompok intervensi sebelum dilakukan senam bugar lansia sebesar $157,47 \pm 4,502$ dan setelah dilakukan senam bugar lansia sebesar $146,93 \pm 9,354$ yang berarti terjadi penurunan sebesar 10,54 mmHg. Sedangkan rerata tekanan darah diastolik sebelum dilakukan senam bugar lansia sebesar $93,87 \pm 2,200$ dan setelah dilakukan senam bugar lansia sebesar $87,73 \pm 5,257$ yang berarti terjadi penurunan sebesar 6,14 mmHg.
3. Rerata tekanan darah sistolik pada kelompok kontrol pada pengukuran pertama sebesar $156,00 \pm 3,910$ dan pada pengukuran kedua sebesar $154,87 \pm 9,694$ yang berarti terjadi penurunan sebesar 1,13 mmHg. Sedangkan rerata tekanan darah diastolik pada pengukuran pertama sebesar $93,33 \pm 2,526$ dan pada pengukuran kedua sebesar $92,00 \pm 5,682$ yang berarti terjadi penurunan sebesar 1,33 mmHg.

4. Berdasarkan analisa statistik pada tekanan darah sistolik menunjukkan nilai *p-value* 0.010 sedangkan pada tekanan darah diastolik menunjukkan nilai *p-value* 0.039. Hasil analisa tersebut menunjukkan terdapat nilai yang signifikan dimana $p\text{-value} \leq 0.05$ sehingga disimpulkan terdapat pengaruh senam bugar lansia terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Posyandu Lansia dk. Jeruk Manis, Ds. Glagah, Kec. Jatinom.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, adapun saran yang dapat diberikan yaitu :

1. Bagi lansia

Peneliti menyarankan agar lansia menerapkan senam bugar lansia dalam kesehariannya, disarankan untuk selalu melakukan aktifitas fisik, menjaga diet rendah garam, dan melakukan pemeriksaan tekanan darah secara rutin.

2. Bagi puskesmas

Puskesmas sebagai pelayanan kesehatan tingkat pertama diharapkan dapat memonitor tekanan darah lansia, menerapkan program senam bugar lansia di tiap posyandu lansia mengingat banyaknya manfaat yang ditimbulkan oleh gerakan-gerakan senam bugar lansia.

3. Bagi profesi keperawatan

Menerapkan senam bugar lansia menjadi salah satu intervensi mandiri perawat sebagai upaya preventif mencegah peningkatan tekanan darah pada lansia.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya yang ingin mengambil judul penelitian serupa untuk dapat menambah waktu pelaksanaan senam bugar lansia dan diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengendalikan variabel-variabel pengganggu yang akan mempengaruhi tekanan darah responden selama penelitian.