

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian tentang “Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Di Desa Barepan Cawas Klaten” adalah :

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah mayoritas berumur 60-65 tahun (64,5%), keseluruhan responden adalah perempuan (100%), sebagian besar berpendidikan SMP (41,9%) dan ibu rumah tangga (48,4%).
2. Sebelum senam hipertensi sebagian besar tekanan darah sistolik pada responden tergolong hipertensi tahap 1 sebanyak 19 responden (61,3%) dan tekanan darah diastolik tergolong hipertensi tahap 2 sebanyak 16 responden (51,6%).
3. Setelah dilakukan senam mengalami peningkatan yaitu mayoritas tekanan darah sistolik pada responden adalah hipertensi tahap 1 menjadi 23 responden (74,2%) dan mayoritas tekanan darah diastolik adalah hipertensi tahap 1 sebanyak 18 responden (58,1%).
4. Terdapat pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Desa Barepan Cawas Klaten ditunjukkan dengan *p value* pada tekanan darah sistolik sebesar 0,002 dan diastolik sebesar 0,001 ($p < 0,05$).

B. Saran

1. Bagi tempat penelitian

Tetap mengadakan kegiatan senam hipertensi bagi lansia khususnya penderita hipertensi untuk menghindari resiko hipertensi.

2. Bagi masyarakat/ lansia

Melakukan pencegahan kenaikan tekanan darah secara mandiri di rumah dengan melakukan aktivitas fisik yaitu dengan menjalankan senam secara rutin.

3. Bagi tenaga kesehatan

Mengadakan jadwal pelaksanaan senam hipertensi yang dilakukan minimal seminggu sekali.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Pada peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan menambah jumlah responden dan membedakan antara kelompok intervensi dengan kontrol dengan memberikan perlakuan yang berbeda pada kedua kelompok.