

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian mengenai “Perbedaan Efektivitas Senam Bugar Lansia dengan Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi”.

1. Karakteristik responden pada penelitian ini adalah kelompok senam bugar lansia mempunyai rata-rata umur 63,95 tahun, sedangkan pada kelompok senam yoga mempunyai rata-rata umur 65,35 tahun. Semua responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 100%, dan sebagian responden pada kelompok senam bugar lansia dan senam yoga tidak bekerja sebanyak 60%.
2. Rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum senam bugar lansia sebesar 19,88 dan 21,35, sedangkan sesudah senam bugar lansia sebesar 20,65 dan 17,95.
3. Penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik sesudah dilakukan senam bugar lansia sebesar 13,25 mmHg dan 7 mmHg.
4. Rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum senam yoga sebesar 21,13 dan 19,65, sedangkan sesudah senam yoga sebesar 20,35 dan 23,05.
5. Penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik sesudah dilakukan senam yoga sebesar 14,5 mmHg dan 3,75 mmHg.
6. Hasil uji *Mann Whitney Test* pada kelompok senam bugar lansia dan kelompok senam yoga memiliki nilai *p value* sebesar 0,934 dan 0,143 ($p > 0,05$) yang berarti H_0 diterima H_a ditolak sehingga tidak ada perbedaan efektivitas senam bugar lansia dengan senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka disarankan beberapa hal sebagai berikut :

1. Bagi Perawat

Perawat sebaiknya belajar tentang senam bugar lansia dan senam yoga sehingga dapat memberikan intervensi bagi lansia yang penderita hipertensi.

2. Bagi Kader Posyandu

Kader posyandu sebaiknya dapat menambah program kerja posyandu berupa pelaksanaan yang teratur berupa senam bugar lansia dan senam yoga sebanyak 3 kali selama seminggu dalam menangani hipertensi pada lansia

3. Bagi Usia Lanjut

Lansia sebaiknya lebih termotivasi dan aktif dalam mengikuti kegiatan senam bugar lansia dan senam yoga dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu sebagai upaya untuk menurunkan hipertensi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya sebaiknya dapat mengendalikan variabel yang lain seperti konsumsi garam, aktivitas fisik dan stress sehingga tekanan darah responden dapat terkontrol dan didapatkan hasil sesuai dengan harapan penelitian.