

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden senam *Zumba Gold* pada umur lansia di dapatkan rata-rata berumur 59,17 tahun, lansia yang tidak bekerja sebanyak 11 orang (52,4%).
2. Lansia yang mengalami tekanan darah sistolik derajat 1 yaitu 11 orang (52,4 %), sedangkan derajat 2 sebanyak 10 orang (47,6%). Lansia dengan tekanan darah diastolik derajat 1 yaitu 16 orang (76,2%) dan derajat 2 sebanyak 5 orang (23,8%).
3. Pengukuran tekanan darah sistolik terdapat penurunan 5,25 mmHg dan penurunan diastolik terdapat penurunan 6,95 mmHg.
4. *Zumba Gold* yang dilakukan secara teratur 3 x dalam 2 minggu terdapat penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah perlakuan senam *Zumba Gold* pada lansia secara signifikan.

B. Saran

1. Bagi tenaga kesehatan

Zumba Gold dapat menjadi intervensi alternatif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi.

2. Bagi lansia

Zumba Gold yang dilakukan secara teratur dapat menjaga kestabilan tekanan darah dan kebugaran jasmani pada lansia hipertensi.

3. Bagi penelitian selanjutnya

Mengembangkan penelitian dengan menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding dalam penelitian serta faktor-faktor yang mempengaruhi tekanan darah yang tidak ikut diteliti sebaiknya diikutsertakan dalam penelitian selanjutnya.