

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian “Pengaruh Senam Bugar Lansia terhadap Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Gununggajah Kecamatan Bayat Kabupaten Klaten” peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden pada penelitian ini sebagian besar berusia usia responden antara 60 – 74 tahun. Pekerjaan responden adalah petani dan jenis kelamin responden laki-laki.
2. Tekanan darah sistole sebelum dilakukan senam bugar lansia dengan rerata $156,05 \pm 14,10$ mmHg dan diastole dengan rerata $86,05 \pm 11,85$ mmHg.
3. Tekanan darah diastole sesudah dilakukan senam bugar lansia dengan rerata $136,05 \pm 19,04$ mmHg dan diastole dengan rerata $79,47 \pm 7,79$ mmHg.
4. Ada pengaruh senam bugar lansia terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi sistole dengan *p value* = 0,002 dan diastole dengan nilai *p value* = 0,002.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka disarankan beberapa hal sebagai berikut :

1. Bagi Lansia

Hasil penelitian ini sebagai panduan dasar atau usaha mandiri yang digunakan untuk mengatasi tekanan darah tinggi dengan cara mengikuti secara rutin senam bugar lansia.

2. Bagi Perawat

Menganjurkan untuk melatih gerakan senam bugar lansia dalam memberikan tindakan keperawatan secara non farmakologis sebagai edukator untuk mengembangkan asuhan keperawatan pada klien dengan tekanan darah tinggi.

3. Bagi kader kesehatan

Menganjurkan agar senam bugar lansia ini bisa disosialisasikan dengan baik dan dilaksanakan secara rutin.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti agar selanjutnya bisa mengendalikan variabel pengganggu dan juga menjaga keseriusan para responden dalam mengikuti senam bugar lansia agar penelitian berjalan dengan baik.