

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian yang telah dilakukan pada bulan Mei 2023 mengenai pengaruh senam lansia terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi di posyandu lansia Arnut Saliu Puskesmas Kandui, dapat ditarik kesimpulan:

1. intervensi Rata-rata tekanan darah lansia dengan hipertensi sebelum diberikan senam lansia didapatkan nilai rata-rata tekanan sistole 155,36 mmHg. Rata-rata tekanan *diastole* adalah 85,11 mmHg.
2. Rata-rata tekanan darah lansia dengan hipertensi setelah diberikan intervensi senam lansia didapatkan nilai rata-rata tekanan sistole 146,50 mmHg. Rata-rata tekanan *diastole* adalah 81,17 mmHg.
3. Terdapat perbedaan nilai pada data *pre* dan *post* pada tekanan darah *sistole* dan *diastole* sebelum dan setelah diberikan intervensi berupa senam lansia. Hal ini di perjelas dengan uji Paired T-test di dapatkan $P=0,000 < \alpha = 0,05$ sehingga H_0 di tolak dan H_1 di terima, artinya Ada Pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di posyandu lansia Arnut Saliu Puskesmas Kandui.

B. Saran

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Posyandu Lansia Arnut Saliu Puskesmas Kandui, maka disarankan kepada pihak-pihak berikut:

1. Bagi puskesmas kandui, di harapkan program senam lansia terus di laksanakan setiap minggunya dan di laksanakan juga di pustu dan posyandu lansia yang ada di wilayah kerja puskesmas kandui. Program senam lansia di harapkan mejadi sarana promkes sebagai alternatif pengobatan nonfarmakologik penyakit hipertensi.

2. Bagi institusi pendidikan STIKES Suaka Insan diharapkan dari hasil penelitian ini meunjukkan adanya pengaruh senam lansia terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi di posyandu lansia arnut saliu puskesmas kandui tahun 2023, maka dari itu di harapkan melalui penelitian ini dapat di jadikan sebagai tambahan referensi sebagai acuan dalam ilmu keperawatan gerontik.
3. Bagi pendidikan keperawatan, penelitian ini dapat dijadikan sumber referensi bagi pendidikan untuk mengembangkan *evidence-based nursing* khususnya mengenai adanya pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi.
4. Peneliti selanjutnya, temuan peneliti dalam penelitian ini dapat menjadi acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya mengenai pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah lansia hipertensi dan dapat menyempurnakan penelitian sebelumnya dengan memperhatikan faktor-faktor yang belum diteliti pada penelitian sebelumnya.
5. Bagi masyarakat, khususnya yang menderita hipertensi harus mulai mencoba menggunakan terapi-terapi nonfarmakologi seperti terapi senam lansia untuk dapat menurunkan tekanan darah dibandingkan mengonsumsi obat antihipertensi dalam jangka waktu yang panjang.