

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan tujuan dan hasil penelitian mengenai pengaruh senam lansia terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Sikumana Kota Kupang, peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebelum melakukan senam lansia, tekanan darah responden berkisar antara 170/80 mmHg sebagai nilai tertinggi dan 140/90 mmHg sebagai nilai terendah.
2. Setelah melakukan senam lansia, tekanan darah responden menunjukkan penurunan, dengan nilai tertinggi mencapai 150/80 mmHg dan nilai terendah 130/60 mmHg.
3. Ada pengaruh signifikan dari intervensi senam lansia terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Puskesmas Sikumana Kota Kupang.

5.2 Saran

1. Bagi lansia dengan Hipertensi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu lansia dengan hipertensi untuk dapat menurunkan tekanan darah

2. Bagi fasilitas Kesehatan

Diharapkan dapat menjadi referensi dalam pemberian terapi nonfarmakologi tambahan pada penderita hipertensi

3. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk memberikan informasi tentang pengaruh senam lansia terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi

4. Bagi peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang juga ingin meneliti tentang Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi.