

## **BAB 5**

### **PENUTUP DAN KESIMPULAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan dari tujuan penelitian dan hasil penelitian yang diperoleh dari pengaruh senam ergonomik terhadap perubahan tekanan darah pada pasien dewasa hipertensi maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa:

1. Karakteristik responden yang paling banyak menderita hipertensi berdasarkan jenis kelamin adalah perempuan, berdasarkan usia berkisar antara 51-59 tahun, berdasarkan tingkat pendidikan terakhir adalah SMA, dan berdasarkan riwayat keluarga dengan hipertensi menjawab ya.
2. Tekanan darah para responden sebelum dilakukan intervensi senam ergonomik paling tinggi adalah 170/120mmHg dan paling rendah adalah 140/90 mmHg.
3. Tekanan darah para responden setelah dilakukan intervensi senam ergonomik paling tinggi adalah 140/90 mmHg dan paling rendah adalah 120/80 mmHg.
4. Terdapat pengaruh dari intervensi senam ergonomik terhadap perubahan tekanan darah pada pasien dewasa hipertensi di puskesmas Oesapa.

#### **5.2 Saran**

1. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan masyarakat dan para penderita hipertensi tentang senam ergonomik sebagai salah satu terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah.

2. Bagi Fasilitas Kesehatan

Diharapkan dapat menjadi referensi dalam pemberian terapi komplementer tambahan pada penderita hipertensi.

### 3. Bagi Institusi

Sebagai institusi pendidikan, diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran tentang terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah.

### 4. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dengan membandingkan senam ergonomik dengan terapi komplementer lainnya serta dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambah variabel lain yang mendukung penelitian.