

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah di uraikan di dalam bab IV dapat diambil kesimpulan dan saran yang berkaitan dengan penelitian tentang pengaruh jalan kaki terhadap tekanan darah dan kadar glukosa darah sewaktu pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda.

A. Kesimpulan

1. Hasil penelitian diperoleh karakteristik responden berdasarkan umur dari 21 responden menunjukkan usia 60-64 tahun sebanyak 7 orang (33.3%), usia 65-69 tahun sebanyak 7 orang (33.3%) dan usia 70-74 tahun sebanyak 7 orang (33.3%). Sedangkan karakteristik berdasarkan jenis kelamin, responden laki-laki berjumlah 12 orang (57.1%) dan perempuan berjumlah 9 orang (47.1%).
2. Nilai rata-rata tekanan darah sistolik sebelum diberikan perlakuan senam Jantung Sehat adalah 127,14 mmHg dan rata-rata tekanan darah sistolik setelah diberikan perlakuan senam Jantung Sehat adalah 113.33 mmHg. Sehingga dapat disimpulkan adanya perubahan yang bermakna penurunan tekanan darah sistolik. Sedangkan nilai rata-rata tekanan darah diastolik sebelum diberikan perlakuan senam Jantung Sehat adalah 80 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik setelah diberikan perlakuan

senam Jantung Sehat adalah 76.19 mmHg. Sehingga dapat disimpulkan ada perubahan yang signifikan pada tekanan darah diastolik.

3. Nilai rata-rata kadar glukosa darah sewaktu sebelum diberikan perlakuan senam Jantung Sehat adalah 133.05 mg/dl dan rata-rata kadar glukosa darah sewaktu setelah diberikan perlakuan senam Jantung adalah 102.90 Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perubahan yang bermakna pada penurunan kadar glukosa darah sewaktu.
4. Dari hasil uji *Wilcoxon* sistolik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan senam Jantung Sehat pada penelitian ini di dapatkan nilai significancy (p) value 0.001 atau < 0.05 . Keputusan hipotesis yang didapatkan yaitu H_0 ditolak atau H_a di terima artinya terdapat pengaruh yang signifikan pada penurunan tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan senam Jantung sehat.
5. Dari hasil Uji *Wilcoxon* diastolik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan senam Jantung Sehat didapatkan nilai significancy (p) value 0.033 atau < 0.05 . Keputusan hipotesis yang didapatkan yaitu H_0 di tolak atau H_a diterima artinya ada pengaruh yang signifikan pada penurunan tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan senam Jantung Sehat.
6. Sedangkan hasil uji *Wilcoxon* kadar Glukosa Darah Sewaktu sebelum dan sesudah diberikan perlakuan senam Jantung Sehat

nilai significancy (p) value 0.000 atau < 0.05 . Keputusan hipotesis yang didapatkan yaitu H_0 ditolak atau H_a diterima artinya terdapat pengaruh yang signifikan pada penurunan kadar glukosa darah sewaktu sebelum dan sesudah diberikan perlakuan senam Jantung sehat.

B. Saran

Dalam penelitian ini terdapat beberapa saran yang dapat disampaikan yang kiranya dapat bermanfaat dalam perubahan tekanan darah dan kadar glukosa darah sewaktu pada lansia dengan melakukan senam Jantung Sehat.

1. Bagi PSTW Nirwana Puri Samarinda

Disarankan kepada pihak panti untuk dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai salah satu alternatif latihan aktivitas fisik yang dapat dilaksanakan lansia di dalam area panti untuk perubahan tekanan darah dan kadar glukosa darah sewaktu lansia.

2. Perkembangan Ilmu Pengetahuan

Dengan demikian penelitian ini diharapkan tidak hanya ilmu kesehatan medis saja yang diperhatikan tetapi juga agar dapat menggunakan alternatif lain seperti melakukan aktivitas Senam Jantung Sehat untuk menstabilkan tekanan darah dan kadar glukosa darah sewaktu.

Diharapkan penelitian ini berkembang sehingga dapat diterapkan sebagai bahan masukan dalam proses belajar dengan

ilmu-ilmu pengetahuan baik di dalam kampus maupun diluar kampus.

3. Untuk Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan sebagai bahan masukan dalam proses belajar mengajar pada setiap penyakit khususnya pada penelitian tentang pengaruh senam Jantung Sehat terhadap tekanan darah dan kadar glukosa darah sewaktu pada lansia.

4. Bagi Peneliti

Dari hasil penelitian diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan peneliti tentang pengaruh senam Jantung Sehat terhadap tekanan darah dan kadar glukosa darah sewaktu pada lansia di PSTW Nirwana Puri Samarinda.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai evidence based dan tambahan informasi untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh senam Jantung Sehat

5. Penelitian selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat dikembangkan dalam penelitian selanjutnya dengan jumlah sampel yang lebih banyak.