

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan didalam bab v dapat diambil kesimpulan dan saran yang berkaitan dengan hasil penelitian tentang pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah dan kadar gula darah sewaktu pada lansia di panti sosial tresna werdha nirwana puri samarinda.

A. Kesimpulan

1. Hasil penelitian diperoleh karakteristik responden berdasarkan umur terdapat 21 responden dengan 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 berdasarkan jenis kelamin ada laki-laki yang berjumlah 12 responden (57.1%) dan yang berjenis kelamin perempuan ada 9 responden (42.9%).
2. Nilai rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dilakukan senam lansia adalah antara 122.38 mmHg sedangkan nilai rata-rata sistolik sesudah dilakukan senam lansia adalah 114.76 mmHg. Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh yang bermakna pada tekanan darah sistolik. Sedangkan rata-rata tekanan diastolik sebelum dilakukan senam lansia adalah 79.52 mmHg dan sedangkan nilai rata-rata diastolik sesudah 74.76 mmHg. Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh yang bermakna pada tekanan darah diastolik.

3. Nilai rata-rata kadar gula darah sebelum dilakukan senam lansia adalah antara 137.76 mg/dL sedangkan nilai rata-rata kadar gula darah sesudah dilakukan senam lansia adalah 134.33 mg/dL. Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh yang bermakna pada kadar gula darah sewaktu.
4. Ada pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah sistolik di panti sosial tresna werdha nirwana puri samarinda dengan hasil uji statistik menunjukkan nilai rata-rata sebelum dan sesudah $0.004 < 0.05$ dapat disimpulkan H_a diterima dan H_0 ditolak. Dan hasil uji wilcoxon tekanan darah diastolik sebelum adalah $0.012 < 0.05$ sehingga dapat disimpulkan H_0 ditolak H_a diterima.
5. Ada pengaruh senam lansia terhadap kadar glukosa darah sewaktu pada lansia di PSTW Nirwana Puri Samarinda dengan hasil uji wilcoxon menunjukkan nilai kadar glukosa darah sewaktu sebelum dan sesudah $0.028 < 0.05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima H_0 ditolak.

B. Saran

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

1. Bagi instansi PSTW Nirwana Puri Samarinda

Disarankan kepada pihak panti untuk dapat mengembangkan

gerakan senam tera kepada lansia sebagai alternatif terapi komplementer untuk menurunkan dan mengontrol tekanan darah serta kadar glukosa darah sewaktu pada lansia.

2. Perkembangn Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini dilakukan agar tidak hanya ilmu kesehatan medis saja yang diperhatikan tetapi dengan adanya terapi komplementer juga dapat membantu mengontrol dan mengobati penyakit seperti hipertensi dan Diabetes mellitus. Diharapkan juga penelitian ini dapat berkembang dan diterapkan sebagai bahan dalam proses pembelajaran dengan ilmu pengetahuan baik dikampus maupun dimasyarakat.

3. Untuk Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan dalam proses pembelajaran terutama pada mata kuliah keperawatan medikal bedah dan keperawatan gerontik khususnya pada penelitian tentang pengaruh senam lansai terhadap tekanan darah dan kadar glukosa darah sewaktu pada lansia.

4. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta pengetahuan peneliti tentang pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah dan kadar glukosa darah sewaktu pada lansia di PSTW Nirwana Puri Samarinda. Penelitian ini berguna untuk

memberikan alternatif lain dalam mengontrol tekanan darah dan kadar glukosa darah sewaktu selain menggunakan obat.

5. Penelitian Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat dikembangkan dalam penelitian selanjutnya dengan jumlah sampel yang lebih besar dan dengan metode yang lebih baik.