

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan didalam BAB IV dapat diambil kesimpulan dan saran yang berkaitan dengan hasil penelitian tentang pengaruh senam tera terhadap tekanan darah dan kadar glukosa darah sewaktu di PSTW 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 melakukan senam tera adalah 125.71 mmHg dan tekanan darah sistolik setelah melakukan senam tera adalah 116.67 mmHg sedangkan tekanan darah diastolik sesudah melakukan senam tera adalah 80.48 mmHg dan tekanan darah diastolik sesudah melakukan senam tera adalah 73.81 mmHg. Sehingga dapat disimpulkan terjadi perubahan yang bermakna pada tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik.
3. Nilai rata-rata kadar glukosa darah sewaktu sebelum melakukan senam tera adalah 140.38 mg/dL dan nilai rata-rata kadar glukosa darah sewaktu sesudah melakukan senam tera adalah 118.38

mg/dL. Sehingga dapat disimpulkan terjadi perubahan yang bermakna pada kadar glukosa darah sewaktu.

4. Ada pengaruh senam tera terhadap tekanan darah pada lansia di PSTW Nirwana Puri Samarinda dengan hasil uji statistik menunjukkan nilai tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah $0.000 < 0.05$ dan hasil uji statistik nilai tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah $0.001 < 0.05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima.
5. Ada pengaruh senam tera terhadap kadar glukosa darah sewaktu pada lansia di PSTW Nirwana Puri Samarinda dengan hasil uji statistik menunjukkan nilai kadar glukosa darah sewaktu sebelum dan sesudah $0.000 < 0.05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima.
6. Ada pengaruh senam tera terhadap tekanan darah dan kadar glukosa darah sewaktu pada lansia di PSTW Nirwana Puri Samarinda.

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 tera.

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 tera terhadap tekanan darah dan kadar glukosa darah sewaktu pada lansia.

4. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharpakn dapat menambah wawasan serta pengetahuan peneliti tentang pengaruh senam tera 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 seperti menggunakan *quasy experiment*.