

BAB IV

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

4.1 Kesimpulan

Kesimpulan tersebut diambil dari penelitian yang dilakukan pada bulan April hingga Juni 2023, menyelidiki dampak senam kebugaran Prolanis terhadap prevalensi hipertensi pada lansia di UPTD Puskesmas Lempake.

1. Karakteristik responden Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan. yaitu sebanyak 15 orang perempuan yaitu sebanyak 15 orang 60%.
2. Karakteristik respondent berdasarkan usia, mayoritas respondent memiliki rentang usia 66-70 tahun sebanyak 11 respondent dengan persentase sebesar 44%.
3. Terdapat hubungan antara senam bugar prolanis dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Lempake, berdasarkan hasil uji statistik *paired sample T-test* menunjukkan bahwa hasil nilai *p-value* .029 atau *p value* < 0,05 yang dimana hasil tersebut menunjukkan H_a diterima.

4.2. Saran

Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam lansia berdampak positif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di UPTD Puskesmas Lempake. Oleh karena itu, pihak-pihak berikut disarankan untuk mencatat temuan-temuan ini:

1. Peneliti selanjutnya, Temuan penelitian ini dapat berfungsi sebagai referensi berharga bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengeksplorasi efek Latihan yang disesuaikan untuk lansia dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dapat menjadi bahan penelitian lebih lanjut. Studi selanjutnya memiliki potensi untuk meningkatkan penelitian ini dengan menggali faktor-faktor yang belum dijelajahi, sehingga memperkaya dan memperluas pemahaman dalam domain ini.
2. Bagi masyarakat, Terutama Untuk individu lanjut usia hipertensi, dianjurkan untuk mempertimbangkan pendekatan non-farmakologis seperti senam lansia sebagai alternatif untuk menurunkan tekanan darah, daripada hanya mengandalkan obat antihipertensi jangka panjang.