

BAB IV

KESIMPULAN DAN SARAN

4.1 Kesimpulan

Menurut penelitian yang dilakukan mengenai pengaruh antara senam lanjut usia dan penurunan tekanan darah pada pasien lanjut usia di Puskesmas Harapan Baru, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar responden usia 60-65 tahun memiliki 21 lansia di kelompok intervensi, 10 lansia di kelompok kontrol, dan 3 lansia di usia 66-70 tahun. Di atas 70 tahun, ada 3 lansia. Selain itu, sebagian besar individu adalah perempuan.
2. Pada kelompok intervensi, tekanan darah sistolik rata-rata adalah 145,50 mmHg sebelum senam dan 130,13 mmHg sesudah senam. Pada kelompok kontrol, tekanan darah diastolik rata-rata adalah 95 mmHg sebelum senam dan 80,06 mmHg sesudah senam.
3. Uji Wilcoxon yang ditandatangani sebelum dan sesudah senam hipertensi menunjukkan pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Harapan Baru, dengan p -value 0,000.

4.2 Saran

1. Bagi Lansia

Dengan mempertimbangkan manfaat senam lansia untuk mengontrol tekanan darah, penelitian ini mengharapkan orang lanjut usia dapat melakukan senam lansia secara rutin dan maksimal.

2. Bagi pelayanan kesehatan

Diharapkan bahwa hasil penelitian ini akan menjadi acuan berharga bagi puskesmas dalam merancang strategi perawatan non-farmakologi guna mengelola tekanan darah pada lansia. Informasi yang dihasilkan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan panduan yang lebih baik bagi pelayan kesehatan di puskesmas dalam memberikan perawatan yang efektif dan spesifik sesuai dengan kebutuhan lansia terkait pengendalian tekanan darah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diinginkan bahwa studi ini akan membuka pintu bagi penelitian lanjutan yang terkait dengan senam lansia. Harapannya, temuan yang dihasilkan dari penelitian ini akan mendorong dan mengilhami peneliti lain untuk melakukan penelitian yang lebih komprehensif mengenai efek dan nilai senam lansia. Selain itu, diharapkan penelitian ini akan menjadi sumber inspirasi untuk pengembangan

studi masa depan yang lebih mendalam dan bervariasi terkait manfaat serta dampak positif dari senam khusus untuk lansia.